Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№6 (586) 2019

www.aybolit.ru

ГИПЕРТОНИЯ У ПОЖИЛЫХ

стр. 2

Чихать в себя опасно для здоровья

стр. 3

Под тяжёлым одеялом лучше спится

стр. 2

Раньше зубы натирали луком

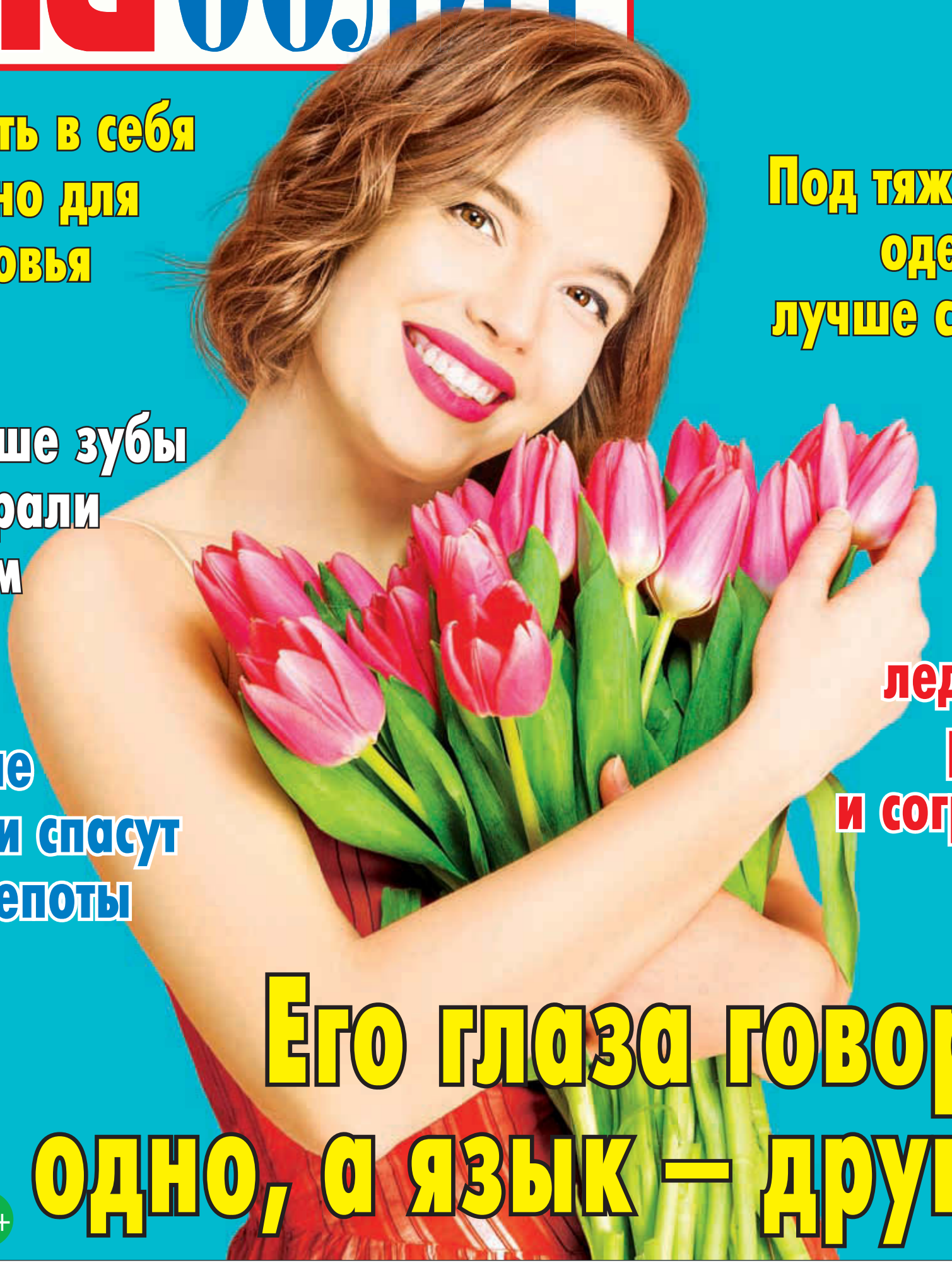
стр. 3

Поел ледяной рыбы и согрелся

стр. 22

Новые капли спасут от слепоты

стр. 2



Его глаза говорят одно, а язык — другое

16+

Сенсация

Новые капли спасут от слепоты

Из-за возрастной макулодистрофии многие пожилые люди теряют зрение.

Она развивается медленно: центральное зрение постепенно ухудшается, становится сложнее различать буквы, лица, предметы... Причины развития возрастной макулодистрофии — нарушение кровоснабжения центральной области сетчатки. Почему это происходит, неясно. Основным фактором риска врачи называют возраст. С годами вероятность возникновения болезни действительно возрастает. К 75 годам каждый третий человек теряет зрение из-за макулодистрофии. Не последнюю роль в возникновении заболевания играет генетика.

Различают сухую форму возрастной макулодистрофии (она встречается в 90% случаев) и влажную форму заболевания, для лечения которой применяются ежемесячные инъекции лекарственных препаратов в полость глаза. Это неприятная процедура, которая, впрочем, не всегда оказывается эффективной. Более того, она может спровоцировать развитие осложнений и даже ускорить возникновение слепоты.

Но недавно ученые разработали глазные капли, которые способны лечить возрастную макулодистрофию. Лекарство за считанные минуты попадает в нужную область глаза. Новый способ доставки препарата удобнее: пациенты могут вводить лекарство самостоятельно, а не отправляться в больницу на прием к врачу, чтобы им сделали инъекцию. Кроме того, ожидается, что от глазных капель побочные эффекты возникать будут реже.

УМНЫЕ МЫСЛИ ПРИХОДЯТ ТОГДА, КОГДА ВСЕ ГЛУПОСТИ УЖЕ СДЕЛАНЫ.

Знаете ли вы, что...

● Кто мало спит, тот набирает вес. Ученые из университета в Швеции предложили студентам определить для себя величину порции высококалорийного блюда. После бессонной ночи молодые люди выбирали себе порции покрупнее, а выспавшиеся — порции поменьше. Что и говорить, высыпаться полезно!

● При плохом освещении голова работает хуже. Приглушенный свет в помещении на треть снижает активность зон мозга, отвечающих за память, обучение и скорость реакции, выяснили в результате экспериментов американские ученые.

● Прежде чем съесть, нюхайте! Хочется съесть вредный продукт? Сначала понюхайте его не меньше двух минут, советуют американские ученые. Как показал эксперимент, это поможет обмануть мозг, и вредная пища теряет привлекательность. А голод утолите полезной едой.

Новости

ПОД ТЯЖЁЛЫМ ОДЕЯЛОМ ЛУЧШЕ СПИТСЯ

Ученые пришли к удивительному открытию. Оказывается, тяжелые одеяла не только улучшают сон, но и снимают тревогу, уменьшают стресс и повышают уровень психического здоровья. Это успокаивает и расслабляет. Наверное, в старину недаром использовали тяжелые ватные одеяла. Они не только защищали от холода, но и снимали тревогу.

ДИАГНОЗ МОЖНО ВЫДОХНУТЬ

В Израиле разработано устройство, диагностирующее рак легких, злокачественные опухоли молочной железы, мочевого пузыря, толстой кишки, желудка, головы, шеи, яичников и почек. Суть исследования — обнаружение специальных маркеров, присутствующих в выдыхаемом воздухе и на коже онкобольных.

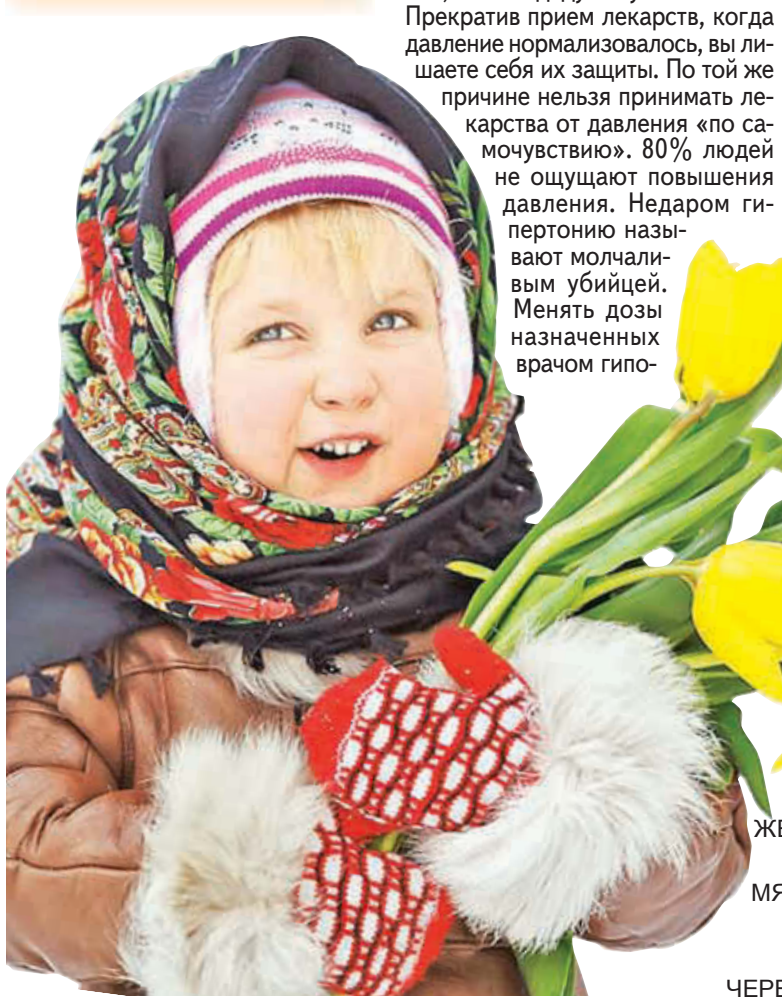
ДЕНЬ ЗАЧАТИЯ УКАЖЕТ ТЕСТ

Российские студентки из Новосибирска разработали простой и точный овуляционный тест. Устройство напоминает прибор для оценки уровня сахара в крови, который используют в домашних условиях диабетики. И результат он выдает через 5 минут. Теперь женщины смогут с помощью аппарата более точно прогнозировать день наступления овуляции. Устройство появится в аптеках в 2019 году.

Не навреди **Думай, думай**

Гипертония у пожилых

В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ГИПЕРТОНИЯ И ПРОТЕКАЕТ, И ЛЕЧИТСЯ СОВСЕМ ПО-ДРУГОМУ, ЧЕМ В МОЛОДОСТИ И ЗРЕЛОСТИ. КАКИХ ПРАВИЛ НУЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ.



1 **Принимайте гипотензивные препараты регулярно, избегая их пропуска. Почему?** Такие лекарства не только снижают артериальное давление, но и не дадут ему повыситься. Прекратив прием лекарств, когда давление нормализовалось, вы лишаете себя их защиты. По той же причине нельзя принимать лекарства от давления «по самочувствию». 80% людей не ощущают повышения давления. Недаром гипертонию называют молчаливым убийцей. Менять дозы назначенных врачом гипотензивных препаратов и прерывать самостоятельно лечение нельзя.

2 **При повышенном давлении не занимайтесь самолечением. Почему?** Повышенное артериальное давление может привести к инфаркту миокарда, нарушению мозгового кровообращения (инсульту), почечной, сердечной недостаточности, нарушению сердечного ритма. Гипертонией считается стабильное повышение систолического (верхнего) давления от 140 мм рт. ст. и выше и/или диастолического (нижнего) давления от 90 мм рт. ст. и выше.

3 **Нельзя снижать давление резко. Почему?** С возрастом артерии становятся жесткими. В результате этого повышается верхнее (систолическое) давление, а диастолическое (нижнее) снижается. У пожилых людей возможно повышение только систолического давления при нормальном (менее 90 мм рт. ст.) уровне диастолического. Снижать такую систолическую гипертонию ниже 130 мм рт. ст. не рекомендуется. Резкое снижение артериального давления опасно. У пациентов старше 60 лет уровень целевого систолического давления должен составлять 140-150 мм рт. ст.

4 **Надо контролировать свое артериальное давление. Почему?** Артериальное давление постоянно меняется в зависимости от настроения, приема пищи. Домашнее измерение давления дает важную информацию для врача и пациента. Рекомендуется выполнять три измерения с интервалом в одну минуту. При этом первое измерение не учитывается, а при втором и третьем оценивается среднее значение. Эти три измерения надо выполнять утром (до приема препаратов, снижающих давление) и вечером, перед отходом ко сну.

Л. С. Шебзухова, терапевт-геронтолог

Голова болит?

НЕСКОЛЬКО ЛИСТЬЕВ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ. КАШИЦУ ЗАВЕРНИТЕ В МАРЛЮ И ОБВЯЖИТЕ ЛОБ И ВИСКИ. ЧЕРЕЗ 20-30 МИНУТ БОЛЬ ПРОЙДЕТ.

Мазь с воском утихомирит боль в суставах

Готовлю ее так. В эмалированную миску наливаю стакан растительного масла, добавляю кусочек воска размером со спичечную коробку, ставлю на маленький огонь и жду, когда воск расплавится. Затем разминаю вилкой половинку желтка из сваренного вкрутую яйца и понемногу добавляю в кипящую смесь. Содержимое начнет пениться и стрелять, поэтому надо быть очень осторожными. В этот момент миску лучше убрать с огня на короткое время. Затем вернуть и, не переставая помешивать, довести до однородной консистенции. Когда воск станет желтого цвета — мазь готова. После этого процеживаю ее через капроновый тюль, сложенный вдвое. Воск капризный, поэтому марля не подходит. Храню мазь в стеклянной банке в холодильнике в течение 10 месяцев. Больные суставы натираю на ночь, утепляю и ложусь спать. Делаю так, пока боль не исчезнет.

Т. Махаонова, Брянская обл.

Чихать в себя опасно для здоровья!

Я всегда чихаю очень громко и ужасно этого стесняюсь, поэтому стараюсь подавить чих, зажав ноздри. Но врач сказала, что чихать в себя опасно для здоровья. Так ли это?

Г. С. Ефимкина, Нижний Новгород

Чихая, мы избавляемся от всего чужеродного (пыли, пыльцы, частичек пищи) и собственных продуктов жизнедеятельности (слизи, носовых корочек). Задача предельно проста — удалить все из носа, пока оно не спустилось вниз: в гортань, трахею и легкие. Во время чихания язык рефлекторно прижимается к мягкому небу и поток воздуха выходит через нос. Вот так гениально распорядилась природа — чихание очищает носовую полость.

Но чихнуть тихо невозможно: или ты чихаешь обычно, или чихаешь в себя, изо всех сил стараясь подавить рефлекс. В результате, не получив выхода, поток воздуха, а вместе с ним все нехорошее устремляется вверх (в ухо, глаз) или вниз (в легкие). Если подавить чих, поток воздуха может повредить барабанную перепонку вплоть до ее разрыва. Не лучше, если вместе с воздухом в ухо попадет инфицированная бактериями слизь. В этом случае спустя некоторое время разовьется средний отит. Он требует лечения антибиотиками.

Еще одна опасность. Если сдерживать чих, «взрывная волна» может привести к разрыву аневризмы (расширение просвета сосуда). Это грозит геморрагическим инсультом.

Если же у вас просто слабые сосуды, то, спрятав чих, вы с удивлением обнаружите в зеркале один или несколько лопнувших сосудов глаза. Одним из самых опасных последствий является разрыв легочной ткани с выходом воздуха в плевральную полость — пневмоторакс. Если после сдержанного чиха вы почувствовали резкую боль в одной части грудной клетки, появились одышка, сердцебиение, стало трудно дышать — без промедления вызывайте скорую помощь.

Так что не сдерживайте чихание. Чихайте на здоровье и с удовольствием! Однако на работе прикрывайте лицо салфеткой.

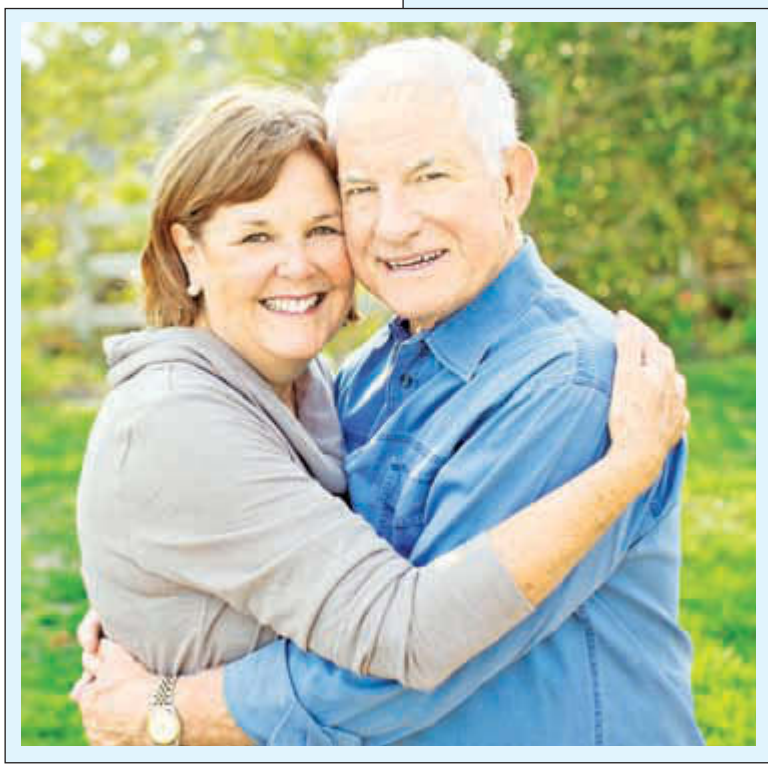
Авось пригодится

● **При воспалении легких и простуде** помогает отвар плодов боярышника. 2 ст. ложки сушеных плодов кипятите 30 минут в 1 стакане воды, процедите, выжмите и доведите объем до первоначального кипяченой водой. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

● **От грибковых заболеваний кишечника** косточки и измельченную кожуру грейпфрута уложите плотно в банку и залейте водкой. Настаивайте 10 дней. Пейте по 1 чайн. ложке 2 раза в день до еды. При кандидозе и стоматите можно давать и детям.

● **С похмелья.** Соленые огурцы, натертые на терке, смешайте с тыквенным соком и стаканом рассола. Приправьте по вкусу солью, сахаром, перцем. Пейте охлажденным.

ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ СЪЕДАЙТЕ ПО НЕСКОЛЬКО СВЕЖИХ ЛИСТОЧКОВ ЕЖЕВИКИ ВМЕСТЕ СО СТЕБЛЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.



Рецепт моей мамы от чирьев

Когда я была маленькой, на сгибе правой руки появился большой нарыв. Особенно боль донимала ночью. Мама измельчила полбруска темного хозяйственного мыла и 1 церковную восковую свечу. Добавила 300 мл льняного масла и кипятила на маленьком огне 15-20 минут. В конце варки добавила 2 чайн. ложки березового дегтя. Готовую мазь перелила в стеклянную банку и хранила в темном прохладном месте. Перед употреблением перемешивала деревянной ложкой. Мама накладывала мазь на нарыв, фиксировала повязкой и оставляла до утра. Утром смывала мазь одеколоном. Делала так, пока нарыв не исчез. Сейчас мне 72 года, но этот рецепт помогает и по сей день.

С. И. Навозова, Пермский край

От болей в ногах — настой листьев грецкого ореха

Решила написать очень хороший рецепт от болей в ногах. Сама не раз его использовала. Заполните целиком эмалированное ведро листьями грецкого ореха. Доверху налейте воды, доведите до кипения и настаивайте 2 часа. Дождитесь, пока вода остынет до терпимой температуры. Опустите в ведро ноги и парьте 30 минут. На следующий день этот же отвар подогрейте и повторите процедуру. На третий день приготовьте свежий. Так делайте 8 дней подряд. Во время процедуры также можно смачивать в настое салфетку и прикладывать ее к больным местам.

И. В. Бугаева, Ульяновск

Молоко с чесноком от простуды

От очень хорошей, щедрой на помощь женщины, моей соседки, узнала о замечательном средстве от простуды. Беру стакан молока, добавляю туда 1 зубчик чеснока и 1/2 чайн. ложки цветочной пыльцы (она продается там, где торгуют медом), ставлю на огонь и даю закипеть. Затем процеживаю и выпиваю. Облегчение наступает почти сразу, и утром я опять здоровый человек. Но если простуда разыгралась, можно попить такое молоко несколько дней до улучшения состояния.

В. Л. Быкова, Брянск

Кошмарики

В ванне лежал телефон...

Ирине Рыбниковой было всего 15 лет. У чемпионки России по панкратиону (античная борьба) было столько надежд, планов...

ТАКАЯ нелепая гибель... Ирину нашли мертвой дома, в Братске, Иркутской области. Рядом с ее телом в ванне лежал смартфон. По версии следствия, Ирина поставила его на зарядку и случайно во время разговора уронила в воду. Спортсменка скончалась от удара электрическим током. Увы, это не первый случай, когда гаджет, поставленный в ванной на зарядку, губит своего владельца. Электроприбор плюс вода — это смертельная опасность! Одно неосторожное движение — и прощай, жизнь!

Ёшкин кот! Как лечились наши предки

Зубы натирали луком...

ЛЮДИ ВСЕГДА ЦЕНИЛИ ВНЕШНЮЮ КРАСОТУ, ПОЭТОМУ ЧИСТИЛИ ЗУБЫ, КАК МОГЛИ.

Как чистили зубы в древности

■ В Египте иметь белые зубы могли себе позволить только знатные вельможи. Они пользовались порошком из изюма, мастикового дерева, мирры и ладана. В качестве абразива применялся толченый бараний рог. Народ же натирал зубы луком, пемзой, яичной скорлупой и пеплом от сожженных внутренностей быка. Египтяне изобрели первую зубную щетку. Она представляла собой палочку, на одном конце заостренную по типу зубочистки. К другому ее концу прикреплялась жесткая кисть.

■ В древнем Китае и Индии гигиене полости рта также уделяли огромное внимание. Зубы чистили специальным порошком из копыт и рогов скота и морских ракушек. А еще смесью из соли, меда и золы. Золу получали, сжигая морские водоросли, древесный уголь, розмарин или хлеб. Полоскать рот предпочитали сильным настоем мяты. Освежал дыхание отвар чабреца.

■ Самым популярным средством чистки зубов, особенно в пустынных мусульманских странах, был мисвак — палочки из дерева Сальвадора. Оно растет в Африке и на Ближнем Востоке. Палочки очищали от коры, разжевывали с одного конца (палочка становилась похожей на щетку), а на другом конце она оставалась плоской. Плоским концом полировали зубы, а щеточкой пользовались как обычной зубной щеткой. Считалось, что разжевывать мисвак полезно для десен и зубов. Мисвак был так популярен потому, что в пустынях не было воды, чтобы прополоскать рот, а вот деревья росли в избытке.

■ В Аравии, чтобы не болели десны, жевали смолу, особенно ладан. В природной смоле содержится большое число антибактериальных веществ. Кроме того, она нормализует работу кишечника. Кстати, ладан помогает избавиться от тошноты и морской болезни. Так что эти древние восточные рецепты вполне можно применять и современным людям.

Умные мысли

■ САМЫЙ ТОЧНЫЙ ПРИБОР В МИРЕ — НЕ МИКРОСКОП, А ДУШ: РЫЧАГ НА МИЛЛИМЕТР В СТОРОНУ — И ОЖОГ НОГ!

■ ПАРАДОКС: СТАРЕЯ, ЧЕЛОВЕК ВИДИТ ХУЖЕ, НО БОЛЬШЕ.

■ ЧУВСТВО ДОЛГА — ЭТО КОГДА ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДОЛЖЕН, НО ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО НИКОГДА НЕ ОТДАШЬ.

Самые опасные виды простуды

Простудой принято считать респираторные заболевания, которые возникают на фоне переохлаждения. Однако причиной всегда являются инфекционные агенты — чаще всего вирусы и бактерии. Большинство ОРЗ проходят легко. Через 1-2 недели человек полностью выздоравливает. Но это не значит, что сезонный кашель, жар и насморк такие уж безобидные симптомы. Когда простудное заболевание становится опасным?

ГРИПП

Медицине известно более 200 видов вирусов, вызывающих острые респираторные инфекции. Вирус гриппа — один из них. Но поскольку именно он может приводить к серьезным осложнениям, да и само заболевание отличается сильной интоксикацией организма, о гриппе говорят отдельно. Тяжесть течения болезни зависит от множества факторов. Под угрозой всегда находятся люди, страдающие заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем, астмой, сахарным диабетом. Особенно опасен грипп для маленьких детей в возрасте до 5 лет и пожилых людей. Он представляет реальную угрозу для беременных, поскольку может привести к выкидышу. Ежегодно от гриппа во всем мире умирает до полумиллиона пациентов. Тяжесть эпидемии зависит от штамма вируса. Например, в нынешнем сезоне госпитализируют больных с серотипом А (H3N2). Этот вирус в 1968-1970 годах вызвал пандемию гонконгского гриппа.

Одним из самых тяжелых осложнений гриппа является вирусная пневмония. Именно она — главная причина смерти среди пациентов. Развивается на 2-3-й день и приводит к острой легочной недостаточности. Защититься от гриппа можно с помощью прививки. Ежегодно ученые разрабатывают вакцину, которая помогает выработать иммунитет к циркулирующему штамму. Грипп — одна из немногих инфекций, против которых разработаны специальные антивирусные препараты — осельтамивир и занамивир. Но медицинские исследования говорят, что вакцина является более надежным способом защиты здоровья. Доказано, что пациенты, перенесшие грипп, часто страдают от других осложнений. Например, повышается вероятность инфаркта миокарда.

ПАРАГРИПП

Острые респираторные заболевания вызывает парагрипп. Этот вирус менее опасен, чем тот, что вызывает грипп. Он реже приводит к осложнениям и, как правило, проходит без серьезных последствий для здоровья. Но все же может принести немало проблем, особенно, если речь идет о детях. Дело в том, что парагрипп — главная причина развития ложного крупа. Вирус поражает в основном слизистую глотки и гортани и приводит к отеку. У взрослых дыхательные пути достаточно широкие, поэтому отечность не так сильно сказывается на дыхании. А вот у детей такое состояние может закончиться стенозом гортани и удушьем. Да, в отличие от истинного крупа, развивающегося при дифтерии, ложный протекает легче, но тем не менее сам приступ переносится очень тяжело. Вдох становится тяжелым, появляются свист и шум при дыхании, осиплость или полная потеря голоса, лающий тяжелый кашель, повышается температура. Болезнь протекает тяжелее, если ребенок страдает аллергией, астмой или фебрильными судорогами.

Чаще всего такие приступы развиваются ночью, однако могут беспокоить на протяжении суток. Ребенку с признаками крупа нужно обязательно оказать первую помощь, а в тяжелых случаях — вызвать бригаду врачей. В домашних условиях помогут ингаляции холодным паром через небулайзер. Горячий пар не используется, поскольку он может усугубить отек. Чтобы уменьшить риск развития крупа, при парагриппе важно, чтобы в помещении, где лежит больной, температура не превышала 22°С (ребенка при этом нужно потеплее одеть). Чаще проветривайте и делайте влажную уборку без использования бытовой химии.

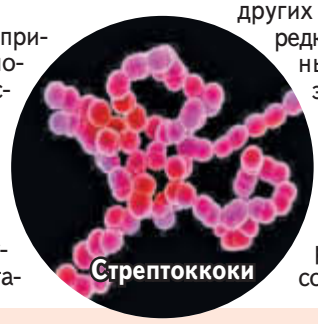
АДЕНОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ НАЧИНАЕТСЯ КАК ЛЮБАЯ ПРОСТУДА: ПОВЫШАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА, ПОЯВЛЯЮТСЯ НАСМОРК И КАШЕЛЬ. НО ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ВИРУС ПОРАЖАЕТ ГЛАЗА.

АДЕНОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Еще один вид ОРВИ, пик которого приходится именно на холодное время года. Болезнь начинается как любая простуда: повышается температура, появляются насморк и кашель. Но через несколько дней вирус поражает глаза. Именно конъюнктивит является характерным признаком активности аденовирусной инфекции. У маленьких детей инфекция переходит и на желудочно-кишечный тракт, провоцируя появление поноса. При правильном лечении эти симптомы проходят через 1-2 недели без каких-либо последствий. Одним из главных осложнений, связанных с этим вирусом, является бактериальный конъюнктивит. В глазах появляются гнойные очаги, может поражаться роговица, ухудшаться острота зрения. Бактериальная инфекция опасна и крайне редко проходит без лечения, поэтому нужно обязательно обратиться к офтальмологу.

У детей аденовирус опасен и частой диареей, поскольку она может привести к обезвоживанию. Если повышена температура, риск увеличивается. Нехватка жидкости в организме грозит опасными последствиями, например пневмонией. Она возникает из-за сгущения мокроты и застоя в легких.

Не всегда аденовирусная инфекция — это просто простуда. В 2007 году была вспышка опасного типа аденовируса — Ad14. В отличие от других штаммов, которые редко приводят к серьезным последствиям, этот вызывал смертельные респираторные заболевания даже у взрослых. Летальные исходы у госпитализированных больных составили 23-38%.



ДОКАЗАНО, ЧТО ПАЦИЕНТЫ, ПЕРЕНЕСШИЕ ГРИПП, ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ ДРУГИХ ОСЛОЖНЕНИЙ. НАПРИМЕР, ПОВЫШАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ИНФАРКТА МИОКАРДА.

БРОНХИТ И ПНЕВМОНИЯ КАК ОСЛОЖНЕНИЯ ПРОСТУДЫ

Вирусные простуды, особенно грипп, становятся опасными, когда к ним присоединяется бактериальная инфекция. Вероятность получить тяжелый бронхит или пневмонию остается в любом случае. Особенно часто такие осложнения возникают, если больной изначально неправильно лечится или игнорирует рекомендации врача. Усугубляют положение запыленная комната, в которой находится больной, с сухим жарким воздухом, недостаточное питье, злоупотребление лекарствами, в частности жаропонижающими средствами. Прием таких медикаментов при любой простуде оправдан только для детей с фебрильными судорогами. В других случаях врачи рекомендуют пить нестероидные противовоспалительные препараты (ибупрофен, парацетамол), и только при температуре выше 38°С. Самолечение антибиотиками недопустимо! Антибактериальные средства неэффективны против вирусных инфекций и наносят существенный вред микрофлоре. Бесконтрольное применение антибиотиков нарушает баланс. Условно-патогенная микрофлора начинает бесконтрольно размножаться, а это приводит к развитию осложнений.

Частые возбудители острых респираторных болезней дыхательных путей — стрептококки и стафилококки. В январе 2018 года эксперты Всемирной организации здравоохранения сообщили: согласно статистике, более чем 500 тысяч человек в 22 странах мира оказались нечувствительными к антибиотикам. А это значит, что общепринятая схема лечения бактериальной инфекции для них была неэффективна. Устойчивым к препаратам, наряду с сальмонеллой и кишечной палочкой, оказался и золотистый стафилококк. Поэтому у многих респираторные заболевания закончились бактериальной пневмонией.

ВИРУСНЫЕ ПРОСТУДЫ, ОСОБЕННО ГРИПП, СТАНОВЯТСЯ ОПАСНЫМИ, КОГДА К НИМ ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ БАКТЕРИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ. ВЕРОЯТНЫ ТЯЖЕЛЫЙ БРОНХИТ ИЛИ ПНЕВМОНИЯ.

А. С. Лушкаревич, терапевт, врач высшей категории

На приёме у нефролога

Цистит от того, что камни раздробили?

В прошлом году попала в больницу с приступом мочекаменной болезни. Камень раздробили, но уже трижды после выписки из больницы я переболела циститом. Может ли это быть последствием дробления камня? Нужно ли мне для профилактики обострений постоянно принимать какие-то лекарства или травы?

Н. Кукушкина, Московская обл.

Успешно проведенное лечение не может вызвать цистит. Но длительно протекающая мочекаменная болезнь могла спровоцировать появление хронической инфекции в мочевыводящих путях, о которой вы до поры до времени не знали. Бактерии умеют цепляться к стенке мочевого пузыря, «спать» там, не вызывая неприятных ощущений. Но при снижении иммунитета, переохлаждении, гиповитаминозе, переутомлении они активизируются и приводят к воспалению. Скорее всего, вам потребуется курс лечения антибактериальными препаратами. Весной, зимой и осенью надо пить отвары и настои лекарственных растений (толокнянки, листьев березы, ягод клюквы и брусники), почечный чай, а также специальные мочегонные сборы (их можно купить без рецепта). Фитопрепараты рекомендуют принимать по 2 месяца. Но раз в 2-3 недели состав сборов лучше периодически менять.

Для предупреждения образования новых камней важно пить не менее 2-2,5 л воды в день. Она должна быть обязательно очищена от солей при помощи фильтров.

М. Л. Солодова, нефролог

■ НЕ БРОСАЙ СЛОВ НА ВЕТЕР — ДВОРНИКИ НЕ СПРАВЛЯЮТСЯ...

■ ЖЕНЩИНА — ЕДИНСТВЕННАЯ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА, КОТОРАЯ МОЖЕТ БРОСИТЬ ВАС САМА...

Знаете ли вы, что...

● Медики рекомендуют каждый день выпивать чайную ложку льняного масла. Оно уменьшает вязкость крови и улучшает обмен холестерина. Если употреблять льняное масло регулярно, понизится риск развития инсульта и инфаркта.

● О преддиабете принято говорить, когда уровень сахара в крови натощак колеблется в пределах 6,1-7 ммоль/л. Даже если цифры сахара выше 5,5, но меньше 6,1, это сигнал к тому, что больше полнеть нельзя и нужно обязательно ограничить сладкое.

● Насморк можно достаточно быстро вылечить при помощи обыкновенного кипятка. В стакане горячей воды размешайте 1 ст. ложку меда и 2 ст. ложки яблочного уксуса. Чаек выпейте на ночь. А если вы попьете его 3-4 дня подряд, то можете смело оставлять носовой платок дома.

Хороший рецепт от запоров

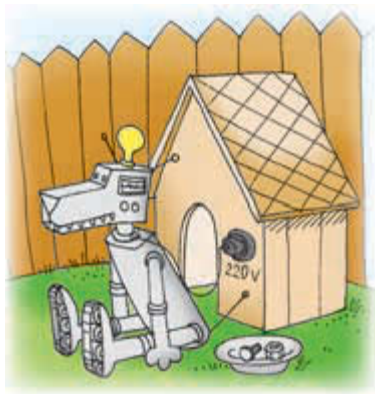
Смешиваю 100 г меда, по 50 г изюма (пропускаю через пресс) и травы сенны (продается в аптеке в пакетиках), добавляю 1 ст. ложку подсолнечного масла, перекладываю в бутылку с широким горлом. Закрываю крышкой, храню на нижней полке холодильника. Принимать рекомендуется по 1 чайн. ложке утром, за 1 час до еды, и вечером перед сном. Но мне хватает одного раза — вечером, чтобы утром спокойно сходить в туалет.

Р. М. Гончаров, Ивановская обл.

Сало избавило мужа от жировика

Нужно перекрутить через мясорубку 100 г свиного сала или нутряного жира и 50 г очищенного чеснока. После этого массу нужно растопить в кастрюльке на водяной бане. Смесь охладить и наложить тонким слоем на жировик, сверху накрыть капустным листом и закрепить компресс шерстяным платком. За несколько лечебных процедур жировик у мужа исчез, как и не бывало.

М. П. Платонова, Москва



Какие привычки вредят вашему здоровью

1 Самая вредная утренняя привычка — резкий подъем с постели по сигналу будильника. Тут же выбрасываются гормоны стресса. Отсюда сбой сердечного ритма, перепады давления и повышение агрессии. Резко поднимаясь с кровати, можно повредить позвоночник, нарушить мозговое кровоснабжение. Это чревато обмороками.

2 Не пейте кофе натощак. Такая привычка приводит к нарушению работы пищеварительной системы и развитию гастрита.

3 Не загружайте себя с утра мыслями о проблемах дня и предстоящих делах.

Ещё та проблема ***Развеем сомнения***

Живот вздулся...

ВЗДУТИЕ ЖИВОТА — ПРОБЛЕМА, С КОТОРОЙ ХОТЬ РАЗ СТАЛКИВАЛСЯ КАЖДЫЙ. ОДНАКО ОНА НЕ ТАК ПРОСТА, КАК МОЖЕТ КАЗАТЬСЯ.

■ **Живот вздувается по одной причине — если переел...** Нет. Ощущение чрезмерной наполненности желудка или дискомфорта после еды — вздутие живота — может быть по разным причинам. Поэтому лучше не заниматься самодиагностикой. У некоторых людей живот вздувается из-за медленного опорожнения желудка или неспособности стенок желудка расслабиться и вместить пищу. Синдром избыточного роста бактерий в тонком кишечнике тоже способствует распиранию живота. Избыточное газообразование в желудочно-кишечном тракте, запор или аэрофагия (повышенное заглатывание воздуха во время еды) тоже доставляют неприятные ощущения.

■ **Помощь врача или диетолога не нужна — ведь живот не всегда вздут...** Гастроэнтеролог или диетолог поставят точный диагноз и назначат лечение, которое поможет избежать дефицита питательных веществ и исключить более серьезные проблемы. Вздутие живота может быть от непереносимости лактозы и запора. Но бывают и серьезные причины, например злокачественное новообразование гастроэнтерологической или гинекологической природы.

Надо бить тревогу, если заметили потемнение каловых масс вплоть до дегтеобразного цвета и выделение крови при рвоте.

■ **Живот распирает от дисбактериоза.** В желудочно-кишечном тракте обитают триллионы бактерий, которых можно разделить на пробиотические, или полезные, нейтральные и вредные бактерии. Есть мнение: если вы чувствуете вздутие живота или повышенное газообразование, у вас слишком много болезнетворных бактерий и слишком мало полезных. От такого дисбаланса происходит избыточное газообразование или запор. Но это утверждение слишком простое и не всегда верное. Следовательно, добавление хороших бактерий в виде пробиотиков не избавит от этих симптомов. Кстати, пробиотики, как отмечают многие гастроэнтерологи, усиливают метеоризм. Хорошие бактерии тоже бродят и, соответственно, вызывают повышенное газообразование.

■ **Определенные продукты могут избавить от вздутия живота.** Нет волшебных продуктов типа спаржи или сельдерея, способных уменьшить метеоризм. А у некоторых эти продукты, наоборот, увеличивают газообразование. А вот диета и режим питания могут уменьшить симптомы метеоризма. Поможет только доктор. Кстати, к нему на прием лучше приходить с журналом питания и описанием симптомов. Он поможет определить, какие именно продукты в рационе провоцируют вздутие живота.

УХУДШИЛОСЬ ЗРЕНИЕ? СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ РОМАШКИ, ЦВЕТКОВ БУЗИНЫ, БЕССМЕРТНИКА. ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДЫ. КИПЯТИТЕ 5 МИНУТ. ЗАКАПЫВАЙТЕ В ГЛАЗА ПО 2 КАПЛИ 2 РАЗА В ДЕНЬ. КУРС — ДО 3 МЕСЯЦЕВ.

Стал мучиться от изжоги, думал, от жирного...

Никогда не жаловался на здоровье и вдруг стал мучиться от изжоги. В первое время думал, что съел что-то жирное. Но приступы изнурительной изжоги стали повторяться все чаще. Пошел к врачу, проверили желудок — ничего страшного, только кислотность немного повышена. Поэтому и появляется изжога. И так она меня достала, что решил избавиться от нее раз и навсегда. Соду исключил сразу — прочитал в «Айболите», что часто пользоваться ею нельзя. Нашел безвредное спасительное средство. Заливал 1 ст. ложку корней солодки и 1 чайн. ложку высушенных апельсиновых корок 2 стаканами воды. Ставил на огонь и выпаривал до половины. Немного остужал и процеживал. Добавлял 1 ст. ложку меда и перемешивал. Процеживал и выпивал в 3 приема в течение дня за 10-15 минут до еды. Так лечился месяц и забыл про изжогу.

И. Н. Литвинов, Волгоградская обл.

Ищем причину

Отёки — симптом разных болезней

Это серьезный повод для всестороннего обследования. Отеки бывают при аллергических заболеваниях, болезнях почек, печени, сердца. Важно точно выявить причину отеков. Только правильно поставленный диагноз дает шанс для излечения.

ПРОСТАЯ ПРОБА

Надавите пальцем на переднюю область голени (см. рис.) и подержите 1-2 секунды. Если после надавливания остается медленно исчезающая ямка, значит, есть отек. Другой признак — нарастание веса за счет задержки жидкости в организме.

СЕРДЕЧНЫЕ ОТЕКИ

* Начинаются с ног и нижней части живота, у лежачих больных — с поясницы и крестца, располагаются симметрично.
* Сердечные отеки развиваются медленно, постепенно, в течение недель и месяцев.
* Отеки плотные, оставляющие ямку при надавливании.
* Сопровождаются увеличением печени.
* В тяжелых случаях сердечные отеки сопровождаются асцитом (скоплением жидкости в брюшной полости), распространяются по всему телу.
* Сочетаются с другими симптомами сердечной недостаточности: одышкой, усиливающейся в положении лежа, тахикардией, бледностью, даже синюшностью губ, плохой переносимостью малейшей физической нагрузки.
* Отеки исчезают при устранении сердечной недостаточности.

ЧТО-ТО С ПОЧКАМИ...

* Сначала появляются отеки на лице, под глазами.
* Почечные отеки возникают очень быстро, за одну ночь или несколько дней.
* Печень не страдает.
* Одышки и других симптомов сердечной недостаточности нет.
* Появляются симптомы поражения почек — общая слабость, головная боль, боль в пояснице, возможно изменение цвета мочи, уменьшение количества выделяемой мочи.
* В моче появляются белок и кровь (определяется по анализу мочи).
* Могут развиться через несколько дней или недель после перенесенной инфекции (ангины, ОРВИ).

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ

* Отек развивается быстро (может за минуты, прямо на глазах).
* Развиваются в ответ на контакт с аллергеном и после укуса насекомого.
* Чаще начинается с век, лица с вовлечением слизистых оболочек (конъюнктивит, губы), может распространяться на кисти рук, локтевые и коленные сгибы.
* Сопровождается зудом, возможно сыпью (крапивница).
* В тяжелых случаях отек может захватить гортань — это может привести к удушью.
* Может сочетаться с бронхоспазмом (затруднением дыхания, особенно на выдохе).

Аллергические отеки, нарастающие или сопровождающиеся затруднениями дыхания, требуют неотложной медицинской помощи. До прибытия врача или доставки больного в лечебное учреждение необходимо:

* принять антигистаминный препарат (димедрол, «Тавегил» или «Супрастин» — 1 таблетку);
* при ухудшении состояния принять таблетку гормона — преднизолона или дексаметазона;
* при затруднении дыхания вдохнуть 1-2 дозы лекарства из ингалятора (сальбутамол, «Беротек»).

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ

Надо лечить заболевание, которое стало причиной его развития. Но есть и общие рекомендации.

* Меньше употребляйте соли (щепотку в день, не больше).
* Ограничьте объем жидкости до 0,8-1 л в день (включая супы).
* Измеряйте суточный объем выделяемой мочи (объем потребляемой жидкости должен примерно соответствовать объему выделяемой мочи).
* Мочегонные препараты принимайте строго по назначению и под наблюдением врача. Самолечение может сильно навредить.
* Частично компенсировать потери калия нужно, употребляя в пищу богатые калием продукты — изюм, курагу, печеный картофель, отвар шиповника, кашу из риса и овсяной крупы.
* Посещайте кардиолога своевременно.

А. К. Скорохов, врач-терапевт

ОТ АЛЛЕРГИИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ЦВЕТКОВ ЯСНОТКИ. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2-1/3 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Моя помощница в борьбе с циститом — осина

Делюсь парой проверенных рецептов, которые быстро ставят на ноги. Возьмите в равных пропорциях кору и почки осины, измельчите и перемешайте. Залейте 4 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка. Кипятите на маленьком огне 10 минут, настаивайте полчаса, укутав. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Кору осины можно заменить сушеными листьями. Второй рецепт: почки осины залейте водкой или 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Настаивайте неделю, процедите и принимайте при остром цистите по 30 капель 3 раза в день.

P. S. Я аллергик, поэтому не переношу большинство антибиотиков. Так что эти рецепты для меня — просто находка.

И. Н. Шестопалова, Новгородская обл.

Весной и осенью воспаляются дёсны...

Мне на помощь приходит чеснок с простоквашей. Растираю два средних зубчика чеснока, добавляю 2 чайн. ложки простокваши и перемешиваю. Целебную смесь держу во рту минут пять, стараясь распределить языком по больным деснам. Процедуру провожу 3 раза в день в течение 10 дней, и мне всегда помогает.

Э. Хабибова, Дагестан

Сам себе доктор — *На все случаи жизни*

Чайный гриб

НАСТОЙ ЧАЙНОГО ГРИБА ПРЕПЯТСТВУЕТ ОТЛОЖЕНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА НА СТЕНКАХ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ.

Атеросклероз. Длительное и постоянное употребление напитка значительно уменьшает уровень холестерина в крови, и жалобы, связанные с атеросклерозом, исчезают в довольно короткий срок. Пить нужно 5- или 6-дневный настой чайного гриба без сахара.

Гастрит. При повышенной кислотности чайный гриб в чистом виде употреблять нежелательно, но тем не менее выход есть. Добавьте в настой чайного гриба мед, и вы получите универсальное лекарство от всех гастритов, независимо от уровня кислотности: мед нейтрализует действие кислоты. Болезненность и тяжесть в желудке исчезают уже на вторые сутки, быстро нормализуется аппетит. Достаточно выпить 2-3 стакана в день.

При хронических гастритах принимайте ежедневно в течение 2 месяцев по стакану настоя с 1 ст. ложкой меда (можно и больше) за 2 часа до еды, после чего лягте на правый бок и полежите 20 минут.

Герпес. К пораженным местам прикладывайте несколько раз в день салфетку, смоченную в теплом настое 5- или 6-дневного чайного гриба. Также выпивайте несколько стаканов настоя чайного гриба в день.

Гипертония. Чайный гриб помогает на начальной стадии гипертонической болезни. Выпивайте 3-4 стакана настоя в день, и через 2-3 недели давление нормализуется.

Колит. 2-3 стакана настоя чайного гриба в день помогут вам быстро справиться с колитом. Пить надо 2- или 3-дневный настой. Более взрослый гриб может раздражать стенки кишечника.

Конъюнктивит. Несколько раз в день промывайте глаза очень слабым раствором чайного гриба. Гриб должен быть 2-3-дневным, и разводить его нужно теплой кипяченой водой в соотношении 1:3.

Насморк. При насморке ставьте в нос тампоны, смоченные теплым настоем чайного гриба, и держите 30 минут. Затем сделайте перерыв и заложите новые тампоны еще на полчаса, и так несколько раз. Особенно эффективно действует средство, если насморк только начался.

Образование камней и песка в организме. Регулярно выпивайте по 4-5 стаканов настоя чайного гриба — это поможет вывести из организма песок и мелкие камни. Чайный гриб обладает мочегонными свойствами, очищает организм от шлаков, поэтому он хорошо помогает при любых заболеваниях мочевыделительной системы.

Отит. Если болит ухо, начните делать компрессы с настоем чайного гриба. Обильно смочите подогретым настоем марлевую салфетку, приложите к больному уху, укутайте сверху слоем ваты, накройте кусочком полиэтиленовой пленки и завяжите теплым платком или шарфом. Такой компресс можно держать всю ночь — он, в отличие от спиртового, не обожжет ушную раковину.

Еще один рецепт — паровая ванночка для уха. Закипятите 1 л настоя чайного гриба в эмалированной посуде, снимите с огня. Накрыв голову махровым полотенцем, наклонитесь над отваром так, чтобы пар попадал в ухо. Только осторожно — не обожгитесь!

Стоматит. Полощите рот 5-6 раз в сутки 8- или 10-дневным настоем чайного гриба. Уже через 2 дня язвочки начнут исчезать, а к 3-5-му дню наступит полное излечение.

А. И. Якутская, фитотерапевт

От «потёртостей» во рту

ОНИ ЧАСТО ПОЯВЛЯЮТСЯ ИЗ-ЗА «ЗАПЧАСТЕЙ» ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ. НАБЕРИТЕ ПОЛНЫЙ РОТ НАСТОЯ ЧАЙНОГО ГРИБА, ПОДЕРЖИТЕ И ВЫПЛЮНЬТЕ. ДЕЛАЙТЕ ТАК НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ. БОЛЯЧКА БЫСТРО ЗАЖИВЕТ.

Ошибки, которые совершают гипертоники

Кардиологи назвали главные ошибки, которые совершают гипертоники. Из-за этого давление может подскочить еще больше и привести к серьезным осложнениям, вплоть до инфаркта и слабоумия.

И ДОЖДЬ, И СОЛНЦЕ, И ГРОЗА

Скачки погоды прошлым летом — то дождь, то солнце, то похолодание — никого не оставили равнодушными. Особенно досталось гипертоникам, а это практически каждый второй житель нашей страны старше 40 лет. Когда сосуды уже повреждены, а нервы расшатаны, климатические перепады зачастую не проходят бесследно. Ведь при каждом учащении сердцебиения и приступе головной боли к врачу не набегаешься. Как не растерять остатки здоровья и не заработать сердечный приступ?

ОСТОРОЖНЕЕ С МАССАЖЕМ

Массаж, физиотерапия и солнечные ванны для гипертоников и сердечников могут закончиться очень плачевно. Массаж — это нагрузка не только на мышцы, но и на сосуды. А если они повреждены, жесткие (как это бывает у гипертоников), то на такую нагрузку реагируют спазмами. В результате и без того повышенное давление подскакивает еще больше. Может даже случиться приступ стенокардии (сильная боль в области сердца). Поэтому гипертоникам перед каждым сеансом массажа нужно измерять давление и желательно делать электрокардиограмму. Если есть отклонения, процедуру надо отменять. Также не рекомендуется прогревать суставы, которые находятся близко к области сердца. Физиотерапия подойдет только на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. И еще будьте осторожны с ваннами: часто в них добавляют экстракты растений и другие вещества, которые могут вызвать спазмы сосудов или, наоборот, их расширение. Если есть проблемы с давлением, такие скачки небезопасны. Так что по поводу добавок для ванн надо обязательно проконсультироваться с врачом.

ЖДЕМ ШУМА В УШАХ?..

Человек думает: «Все! Надо бежать к врачу, принимать лекарства, потому что давление повышенное, шумит в ушах...» Но когда давление только начинает повышаться, сосуды еще достаточно эластичны, и мозговой кровоток продолжает оставаться стабильным. Благодаря этому человек не чувствует, что давление поднимается. У него нет головной боли и других неприятных симптомов. Однако повреждение сосудов, увы, идет. Поэтому помните, что ваше самочувствие — не самый верный показатель. И начиная с 40 лет желательно регулярно, хотя бы раз в неделю, измерять давление. Если несколько раз подряд цифры на тонометре превысят 135/85 мм рт. ст., обращайтесь к врачу. Напомним: диагноз гипертония ставится при давлении выше 140/90 мм рт. ст. Но, если при домашнем измерении получаются показатели, близкие к такой границе, это тревожный звонок и повод проверить состояние сердца и сосудов.

НА ВЕРХНЕЕ СМОТРИМ, НИЖНЕЕ НЕДООЦЕНИВАЕМ

Больше всего пугаются высоких цифр систолического (верхнего) давления. Если этот показатель не очень страшный, то даже при повышенном диастолическом (нижнем) давлении многие не спешат к врачу, а некоторые и принимать назначенные лекарства. Это очень опасная ошибка! Если давление 220/105 мм рт. ст., это куда менее тревожно, чем вариант 180-200 (верхнее) на 110 (нижнее) мм рт. ст. Даже при относительно небольшом, казалось бы, повышении нижнего давления намного быстрее повреждаются органы-мишени: сердце, сосуды, почки, головной мозг. Причем в мозге идет поражение белого вещества, из-за чего люди становятся сначала более сентиментальными, плаксивыми, забывчивыми, а в конечном итоге развивается слабоумие.

Каждый третий человек, измеряя давление в домашних условиях, совершает ошибки.

НЕПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯЕМ ДАВЛЕНИЕ

Почти каждый третий, измеряя давление в домашних условиях, совершает ошибки. Если почувствовали себя нехорошо, перенесли стресс, даже просто поднялись по лестнице, 5 минут посидите спокойно, свободно положив руку на стол или на подлокотник кресла, чтобы расслабились мышцы плеча, предплечья. И только после этого измеряйте давление.

ПОЛЕГЧАЛО — ТАБЛЕТКИ ДОЛОЙ!

Когда повышенное давление нормализуется, некоторые умники прекращают пить таблетки. Однако если гипертония уже стартовала и вам назначен препарат, его нужно принимать постоянно. Нельзя самому менять дозировки: мол, давление понизилось, значит, буду пить поменьше таблеток. Если в какой-то день давление более низкое, а в какой-то — более высокое, нельзя ориентироваться на один или другой показатель. Врач должен подобрать правильное сочетание лекарств и дозы, чтобы скачки были более плавными.

Если назначается несколько разных препаратов, люди переживают: чем больше таблеток, тем хуже для здоровья. Поэтому, мол, от каких-то лучше отказаться. Так поступать нельзя! Если вам назначают два препарата, то их выписывают в маленьких дозах. При этом чем больше доза, тем сильнее побочный эффект. А если препаратов несколько, но доза каждого меньше, то и побочный эффект в целом оказывается меньше.

Намотай на ус

Как вести себя после гипертонического криза? Даже если давление нормализовалось, не стоит расслабляться. На восстановление после гипертонического криза может уйти неделя. В течение этого времени избегайте физического и психоэмоционального напряжения, не спешите за компьютер. Больничный лист после гипертонического криза выдают не просто так! Откажитесь от алкоголя, кофе, крепкого чая, соли. Если вы любитель солененького, то от этой привычки надо навсегда отказаться. Отложите шумные мероприятия, походы по магазинам, не настраивайтесь на занятия спортом. Временно откажитесь от бега, просто гуляйте. Обязательно принимайте гипотензивные препараты.

Развеем сомнения

ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЖЕЛТКОВ?

Если раньше врачи не разрешали употреблять яйца людям с высоким холестерином или с имеющимися сердечными заболеваниями, то сейчас точка зрения иная.

Яйца — это хороший продукт, который содержит витамины, аминокислоты и минералы. А по количеству белка им вообще нет равных. Яйца хорошо насыщают, хотя их калорийность невелика. Поэтому полностью исключать их из своего рациона не рекомендуется. Однако не стоит забывать, что желток все-таки содержит холестерин. Самым правильным решением будет не отказываться от яиц вообще, а ограничивать их употребление до нескольких штук в неделю.

АЛКОГОЛЬ ХОРОШО ВЛИЯЕТ НА СОСУДЫ

Действительно, умеренное потребление алкоголя благотворно влияет на сосуды и предупреждает серьезные сердечные заболевания.

Но главное слово здесь — умеренное. В день без последствий можно выпить 30 г крепкого алкоголя — водки, виски или 150 г средней крепости вина, лучше красного. Или разрешается до 250 г пива. Таковы безопасные дозировки для мужчин. Для женщин их нужно уменьшить вдвое.

Пригодится

ВОСПАЛИЛСЯ корень зуба? Десна отекла и болит? В стакан горячей воды добавьте 1 ст. ложку соли, 1 чайн. ложку соды и 2-3 капли йода, размешайте. Этим раствором полощите рот 2-3 раза в день.

ЛУК — отличное средство от поноса. Натрите луковицу на мелкой терке, а затем отожмите сок. У сырого яйца отделите желток от белка. В белок накапайте 4-5 капель сока лука. Принимайте дважды в день до исчезновения симптомов.

ОТ высокой температуры. Залейте 100 г перловой крупы 1 л воды, кипятите на маленьком огне 10 минут. Остудите, процедите и выпейте отвар за один прием.

На каждый день

Молодеем по древним рецептам

■ **Древнеримский.** Ежедневно выпивайте натощак смесь из 1 чайн. ложки жидкого (или растопленного) меда, 1 чайн. ложки лимонного сока, 1 ст. ложки растительного масла.

■ **Алтайский.** Перемешайте 1 стакан кипяченой воды, 5 г меда, 3 стакана сока облепихи, 1/2 стакана отвара мяты. Поставьте смесь на 2 часа на холод. Принимайте по 3/4 стакана за 30 минут до еды.

■ **Греческий.** Древние греки предлагали после каждого приема пищи сосать по крупинке соль. Кстати, современной наукой доказано, что от соли рефлекторно обильно начинает выделяться желудочный сок, который содержит все нужные элементы для расщепления поврежденных клеток слизистой.

■ **Кавказский.** Нарежьте 200 г разных овощей, залейте 0,5 л воды и варите, пока не станут мягкими. Отвар процедите, остудите и поставьте в холодильник. Каждое утро натощак выпивайте по 1 стакану (можно добавить немного красного перца и соли). Оказывает омолаживающее действие на организм.

Отложение солей в суставах, пальцах ног и пятке

Неприятные боли при первых шагах после ночного отдыха или ощущение, будто что-то острое впивается в ногу — первые признаки заболевания. Стопа может болеть целиком или на отдельных участках. Иногда место отложения солей отекает и краснеет, напоминая опухоль.

ЭТО НЕ ОТДЕЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ...

... А последствия нарушения обмена веществ и различных сбоев выделительной системы. Поэтому избавляться от них надо, борясь с основным заболеванием. Это могут быть нарушения гормонального обмена, сахарный диабет, хронические заболевания почек и печени, подагра, заболевания щитовидной железы.

Обнаружить отложение солей в суставах несложно с помощью рентгенографии и компьютерной диагностики. Анализ мочи на содержание в ней мочевой кислоты и анализ крови на эритроциты дают полную картину болезни и помогают прогнозировать ее развитие. Своевременное обращение к врачу позволяет не допустить осложнений. Кстати, именно отложение солей часто становится причиной возникновения пяточной шпоры, а уж она доставляет столько неприятностей, что не обрадуешься. Из-за болей в ногах меняется походка, человек начинает мало двигаться и носить обувь, которая причиняет меньше страданий.

КАК СНЯТЬ БОЛЬ И ВОСПАЛЕНИЕ

Если причина отложения солей — гормональные проблемы и заболевания щитовидной железы, назначают гормональные препараты. Для уменьшения отеков и болей надо обязательно пройти курс лечения противовоспалительными препаратами. Есть способы усилить выведение мочевой кислоты. Боль и воспаление снимают высокочастотные токи, магнит и лазерные приборы. Если нет противопоказаний (беременность, онкология, нестабильная свертываемость крови), применяют ударно-волновую терапию ультразвуковыми волнами. Еще полезны лечебная физкультура, массаж для улучшения кровообращения. А ортопедическая обувь снизит нагрузку на стопу. Кроме этого, врачи официальной медицины советуют воспользоваться для лечения и народными средствами.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

* Отвар лаврового листа. Эта простая специя найдется у каждой хозяйки. Так вот, она прекрасно выводит соли из организма. Пить отвар лаврового листа надо курсами: неделю принимать, месяц сделать перерыв и продолжить. Отвар готовят так: пачку листьев (20 г) заваривают 1 л кипятка и настаивают в термосе полчаса. Пьют в течение дня в несколько приемов маленькими глотками. Средство обладает сильным мочегонным свойством, поэтому важно избежать вымывания калия из организма, чтобы не нанести вред сердцу и сосудам. Как? Принимать витаминные комплексы с высоким содержанием калия и чаще есть продукты, богатые этим микроэлементом, например урюк, изюм, бананы.

* Птицемлечник хвостатый (индийский лук) можно настоять на водке и втирать в больную стопу ежедневно. Рецепт такой: измельчите или растолките в ступке нижние листья птицемлечника. Залейте 70%-ным спиртом (1:20) и настаивайте в темном прохладном месте 10 суток. Применяйте, не процеживая. Еще эффективнее целебная настойка, приготовленная из луковицы птицемлечника. Луковицу очистите, мелко нарежьте, всыпьте в стеклянную посуду. Залейте 3/4 стакана водки и настаивайте 30 дней в темном месте, ежедневно встряхивая. Процедите.

НЕ ИЗМЕНИВ РАЦИОН ПИТАНИЯ, НЕ НАДЕЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ, СВЯЗАННЫХ С НАРУШЕНИЕМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

Цифры и факты

■ АРТРОЗ ВСТРЕЧАЕТСЯ У 8% ЛЮДЕЙ МОЛОЖЕ 45 ЛЕТ, У 40% — В ВОЗРАСТЕ 45-60 ЛЕТ И У 85% — СТАРШЕ 65 ЛЕТ.

■ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЗАБОЛЕВШИХ — ЖЕНЩИНЫ. АРТРОЗ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА И МЕЖФАЛАНГОВЫХ УЧАСТКОВ У НИХ ВСТРЕЧАЕТСЯ В 10 РАЗ ЧАЩЕ.

■ 60% БОЛЬНЫХ ЖАЛУЮТСЯ НА РЕЗКУЮ ИЛИ ПОСТОЯННУЮ НОЮЩУЮ БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИЯХ.

Горбушка хлеба снимет боль

Помогает унять боль при артрите обычный ржаной хлеб. Вечером перед сном с него срезаю горбушку, заворачиваю во влажную ткань, слегка подогреваю. Затем смазываю больное место растительным маслом, вынимаю подогретую хлебную корочку из ткани и прикладываю в виде компресса. Прикрываю сверху тканью, в которую был завернут хлеб, хорошо утепляю, фиксирую повязкой, ложусь в постель и сплю так до утра. Повторяя процедуру каждый вечер, за 2-3 дня избавитесь от боли.

Лепешками из пшеничного и ржаного хлеба лечу бессонницу. Хлеб крошу, перемешиваю с кислым молоком или с рассолом бочковых соленых огурцов до состояния кашицы и наношу ее на 10-15 минут на лоб, затем смываю теплой водой. Делайте процедуру утром и вечером, вскоре спокойный и крепкий сон вам будет обеспечен.

И. Н. Новикова, Чебоксары

Не упусти время — *Вы просили рассказать*

Прикусывала щёку...

ВНАЧАЛЕ БЫЛА ЯЗВОЧКА...

Моя подруга умерла из-за того, что прикусывала внутреннюю часть щеки. Там образовалась язвочка, которая не проходила, начала болеть. Когда, наконец, дошла до врача, помочь ей было невозможно...

Елена, Пермский край

Да, такие случаи бывают часто. Знаете, почему она постоянно щеку прикусывала? Там возник опухолевый инфильтрат. Вокруг него началось воспаление. И вот эта плюс-ткань попадает между зубами и постоянно травмируется. Эта травма провоцирует дальнейшее развитие опухолевого процесса. Если такое прикусывание происходит регулярно, если это доставляет боль и дискомфорт, если ранка не заживает, надо идти к врачу. Он посмотрит, сделает соскоб и отправит ткань на гистологическое исследование, чтобы понять, не начался ли там рост злокачественных клеток.

МОЖНО ЛИ ВЫЧИСЛИТЬ ОПУХОЛЬ?

У моей подруги обнаружили опухоль головного мозга. При этом она особо ни на что не жаловалась. Существуют ли какие-то симптомы, по которым можно вычислить такую онкологию?

Галина, Сыктывкар

Возможными симптомами опухоли головного мозга могут быть:

* головная боль (особенно в сочетании с тошнотой и рвотой), впервые появившаяся и беспокоящая систематически, локальная или распространенная, которая плохо купируется обезболивающими препаратами;

* нарушения зрения (резкое снижение остроты зрения и выпадение полей зрения) и/или слуха;

* эпилептические приступы;

* постепенно нарастающие парезы конечностей (слабость в руке, ноге).

Если есть такие жалобы, надо обратиться к неврологу или нейрохирургу.

И. Н. Родионов, онколог

У ОТЦА ХРОНИЧЕСКИЙ ЛИМФОЛЕЙКОЗ

Знакомая предложила полечиться пихтой или лиственницей, она вычитала в газете, но точных рекомендаций не дала. Я очень прошу, помогите. Напишите нам рецепты!

Нина, Якутия

Высушите и разотрите в порошок 1 кг молодых веточек пихты и 1 кг корней малины. Перемешайте. На 1,5 кг смеси растений возьмите 1 кг сахара и 0,5 кг меда. В эмалированную посуду кладите слоями — зеленый порошок, такой же слой смеси сахара и меда, чередуя их друг с другом. Добавьте 1 ст. ложку кипятка. Настаивайте сутки, затем 8 часов томите на водяной бане. И еще 2 суток подержите в теплом месте. Слейте получившийся сок. Он будет яркомалинового цвета. Пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день перед едой. Принимайте 2 недели, сделайте перерыв на 14 дней и повторите курс.

В. П. Патрушева, народный целитель

Пёс Иваныч

НИКТО НЕ ЗНАЕТ, КАК ОН ПОЯВИЛСЯ В НАШЕМ СЕЛЕ. ТАКОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ПЕС, КОТОРОГО МЫ ПРОЗВАЛИ ИВАНЫЧ, ЖИЛ ЗДЕСЬ ВСЕГДА.

Его территория — школьный участок и пара прилегающих улиц. Летом я его почти не видела. Осень, когда дети идут в школу, видимо, его любимая пора. Иваныч не может без детей. Он их любит, оберегает, встречает, провожает и позволяет делать с собой все что угодно. В меру, конечно. Дети с ним почти не играют. Они относятся к нему как к взрослому человеку, только гладят, здороваются, никаких детских шуточек. Может, поэтому его так и назвали — Иванычем, как старого дедушку. А сколько ему лет, никто не знает.

Собаки понимают до 250 слов и жестов, считают до пяти и могут решать простейшие математические задачи.

У меня дома есть собака, но рассказать хочется почему-то именно об Иваныче, за которым уже несколько лет наблюдаю. Часто вижу его в окно. У этой собаки человеческие повадки. Хотелось иметь такого пса. Он высокий, мощный, пушистый, не то черного, не то коричневого окраса. Голова большая, как у маленького медвежонка, а вместо бровей светлые точки. На дворнягу не похож, но и на породистого тоже. Зимой его можно увидеть в магазине. Крепко спит, никому не мешает. Везде он свой, никто его не обижает.

Когда-то я боялась, что моего маленького пса растерзает этот статный красавец. Выходила на прогулку со своей таксой, и он смотрел на нас так, что становилось страшно. А мой охранник рычал, представляя себя овчаркой, пытался броситься в атаку. Я лишь угрюмо качала головой: «Ну на кого ты полез? На Иваныча? Да он, если захочет, в два счета тебе голову свернет!» Моя собака умная только дома, а на улице у нее все мозги выветриваются, воображает себя серьезным противником.

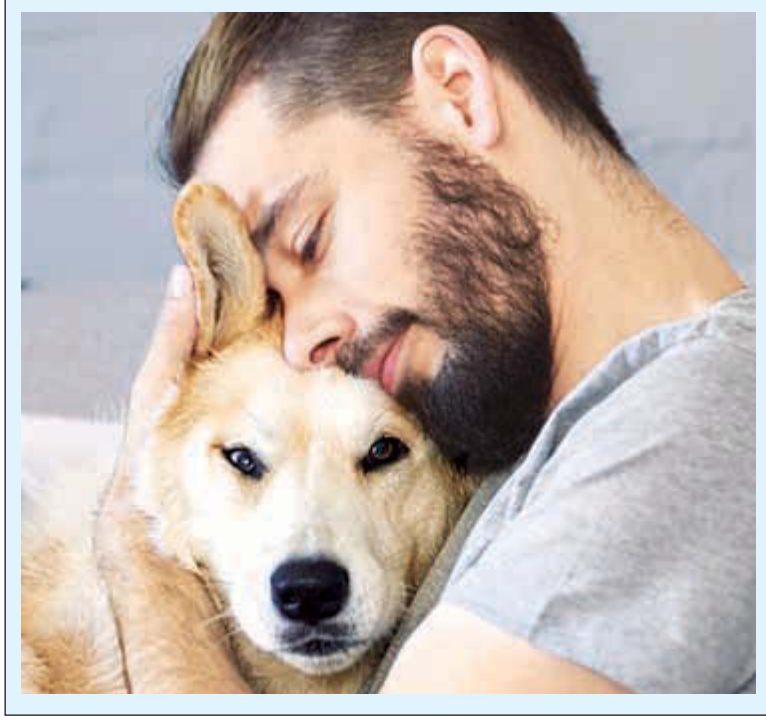
Но Иваныч и не пытался к нам приблизиться. Единственный пес, который не стремился познакомиться с моей таксой. Он не обижал маленьких и не подходил к собачкам, тявкающим на поводке.

Однажды я не заметила, что он оказался рядом с нами. Мой пес рванул к нему с угрожающим видом и рычанием. Обычно другие собаки в ответ сразу нападают, а этот черный красавец даже не посмотрел в нашу сторону, спокойно пробежал мимо. Вот тогда я зауважала его по-настоящему.

Отношение Иваныча к детям удивляет — он любит абсолютно всех ребятишек. Сколько раз я видела, как он бежит встречать детей, а потом провожает их, виляя хвостом. Никогда не выпрашивает еду, может ничего не взять, даже если предлагают. При этом пес хорошо выглядит, упитанный. Возможно, у него где-то есть хозяин, мы не знаем, живет-то он на улице.

Недавно я увидела собачью свадьбу. Иваныч, как заинтересованное лицо, пометил территорию, постоял рядом с «девушкой». Но тут заметил детей, идущих из школы после второй смены. Плюнул на собачий инстинкт и, виляя хвостом, побежал за ними. Через несколько минут я снова посмотрела в окно и обнаружила, что пес сидит на прежнем месте — проводил, значит. «Свадьба» убежала, а Иваныч даже не двинулся с места. Может, невеста не приглянулась, а может, еще не всех детей проводил.

К. А. Назарова, Ростовская обл.



На приёме у окулиста

НЕУЖЕЛИ ОПЯТЬ ЛОЖИТЬСЯ НА ОПЕРАЦИЮ?

Мой диагноз — птеригиум. В третий раз придется ложиться под нож. Врачи ничего другого не предлагают.

С. И. Красовская, Красноярск

Чаще всего это заболевание развивается у пожилых людей, которые долгое время жили в жаркой, песчаной местности. Птеригиум — даже не болезнь, а биологическая защита глаза. Чувствуя опасность, он начинает выращивать защитную пленку, чтобы закрыть ею самую ранимую и самую нежную свою часть — роговицу. Повредить глазу эта пленка не может, поэтому с этим можно жить, особо не тревожась. Народных способов, которые могли бы растворить пленку, к сожалению, нет. Но попробовать затормозить рост птеригиума можно с помощью глазных капель «Эмоксипин». Закапывать их нужно по 1-2 капли 3 раза в день в течение 1 месяца с повтором курса 3-4 раза в год. Если пленка продолжает расти, более того — быстро продвигается к центру роговицы, рано или поздно она перекроет зрачок. В такой ситуации птеригиум надо удалять. Операция легкая, неопасная, госпитализации не требует.

ГЛАЗА КАК БЫ ЖЁЛТЫЕ...

Ношу линзы. Глаза как бы желтые, белые они только около роговицы. Это нормально?

Евгения, Липецкая обл.

Желтизна глаз — это симптом какого-либо заболевания печени, почек, эндокринной системы. Сдайте анализы для уточнения состояния здоровья.

ПЛЮС 2 НА ОБА ГЛАЗА. ЭТО ПРАВИЛЬНО?

Левый глаз у меня единица, а правый плюс 2. Врач назначил очки с одинаковыми диоптриями — плюс 2 на оба глаза. Правильно ли это?

Варвара, Кемеровская обл.

Такая коррекция зрения назначается для того, чтобы человек не чувствовал разницу между диоптриями и носил очки. Но при таких показателях зрение лучше корректировать контактными линзами, так как зрение снижено только на одном глазу. При 100%-ном зрении другого глаза линзу можно использовать только на один глаз. Это удобно и не вызывает дискомфорта. Важно каждому глазу давать правильную коррекцию.

И. Н. Новикова, окулист

Пригодится

ОТ фурункулов избавят компрессы с несоленым домашним творогом. Делайте их на два часа 2 раза в день.

ЕСЛИ каждый вечер перед сном выпивать 1/2 стакана тыквенного сока с мякотью, в котором растворена 1 чайн. ложка меда, вскоре забудете о бессоннице.

ГОЛОВНАЯ боль не будет донимать, если залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухой измельченной травы майорана, через 30 минут процедить и принимать по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день.

ЧТОБЫ избавиться от метеоризма, съедайте 4 раза в день перед едой по 2 ст. ложки теплых, предварительно распаренных сухих плодов боярышника кроваво-красного.

Жуть! — *Есть такая болезнь*

Металлолом нашли... в желудке

ИЗ ЖЕЛУДКА ПЕНСИОНЕРКИ ВРАЧИ ИЗВЛЕКЛИ 150 ГВОЗДЕЙ, ШУРУПОВ И ДВЕРНОЙ ШПИНГАЛЕТ.

В Бурятии, в клинической больнице имени Н. А. Семашко, проведена самая необычная операция за всю историю медучреждения. Из желудка 74-летней пенсионерки хирурги извлекли груду металлолома — 152 металлических предмета: длинные гвозди, шурупы, болты и гайки, обрезки арматуры длиной до 15 см, дверные шпингалеты и серебряную цепочку 925-й пробы.

Женщина поступила в сосудистый центр в начале декабря прошлого года. Пациентке оказали необходимую помощь. После лечения состояние было стабильным, но почему-то держалась температура. Лечащий врач назначил исследование слизистой пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. При эндоскопическом осмотре выяснилось, что горло и пищевод находятся в идеальном состоянии. Врач продвинулся дальше и зашел в желудок. В нем находилось огромное количество инородных тел. Узист попытался удалить их с помощью эндоскопа. Получилось вытащить 4 гвоздя. Дальше доктор не стал рисковать и срочно вызвал хирургов. Они вскрыли полость желудка и извлекли оттуда 152 металлических предмета, которые уже начали окисляться. Сколько они там находились, никому не известно, кроме самой женщины. Угрозы для жизни и здоровья пациентки больше нет. Контрольный рентгеновский снимок подтвердил удаление всех инородных тел. После операции женщину будут непрерывно круглосуточно контролировать специалисты.

P. S. Есть такая болезнь — аллотриофагия (расстройство приема пищи) — поедание несъедобного (извращенный аппетит). Она характеризуется непреодолимым желанием употреблять в пищу что-либо необычное и малосъедобное. Это расстройство описал еще Гиппократ.

Умные мысли

■ МЫ МНОГОЕ ХОТЕЛИ БЫ ПОКАЗАТЬ МИРУ, НО БОЛЬШЕ ВСЕГО — ГДЕ РАКИ ЗИМУЮТ.

■ СЛАБОНЕРВНЫЙ ЧЕЛОВЕК — ЭТО ПЛОХО. ЕЩЕ ХУЖЕ, ЕСЛИ ОН СИЛЬНО НЕРВНЫЙ.

■ ТОЛЬКО НАШ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВЫПИТЬ ДЛЯ АППЕТИТА ТАК, ЧТО ПОТОМ ДВА ДНЯ НА ЕДУ СМОТРЕТЬ НЕ МОЖЕТ.

Авторитеты дают советы

Рядом с вами психопат...

Психопаты — это хищники, которые очаровывают людей и безжалостно пробивают себе дорогу, оставляя за собой широкий след из разбитых сердец, несбывшихся надежд и пустых кошельков. Начисто лишенные совести и сочувствия, они берут, что хотят, и делают, что нравится, без малейшего чувства вины и сожаления.

ЭТИ МОНСТРЫ ВЫГЛЯДЯТ КАК ВСЕ...

Хорошие люди редко бывают подозрительными. Они не представляют себе, как кто-то может сделать то, на что они сами не способны... Психопат, по их мнению, внешне так же отвратителен, как и его суть. Абсолютно неверно! Эти монстры обычно и выглядят, и ведут себя как все нормальные люди. Тем не менее они опасны. Он обезоружит вас словами и подавит своим присутствием. Он будет радовать вас своими мудрыми планами. С ним вы хорошо проведете время. Правда, вам за все придется платить... Он будет обманывать с улыбкой на лице и приводить в ужас одним лишь взглядом. И когда вы перестанете его интересовать, опустошит вас и надолго лишит равновесия и чувства собственного достоинства.

ИХ ЖИЗНЬ — ТАЙНА ЗА СЕМЬЮ ПЕЧАТЯМИ

Загадка, на которую после сотен лет догадок и десятилетий практических исследований наконец-то появляются ответы. Кстати, сто тысяч граждан, проживающих в Нью-Йорке, имеют диагноз психопат. Среди них серийные убийцы, насильники, воры, жулики, агрессивные мужья, аферисты, мошенники, жестокие родители, бандиты, адвокаты, врачи, профессиональные картежники, террористы, проповедники-сектанты, наемники и беспринципные бизнесмены...Пример: Диана Д. убила собственных детей, чтобы удержать мужчину, которому не нравились ее дети. И при этом выставила себя жертвой.

Психопатические убийцы по закону не считаются сумасшедшими. В основе их поступков лежит не душевная болезнь, а холодный и расчетливый рассудок вкупе с неспособностью сочувствовать и понимать окружающих. Думаете, причина в тяжелом детстве? Но среди психопатов с неблагополучным прошлым немало тех, кто вырос в любви и заботе. Более того, большинство взрослых, перенесших лишения в детстве, не становятся психопатами и бессердечными убийцами.

ТАКОЕ МОЖЕТ ТОЛЬКО СУМАСШЕДШИЙ!..

Психопаты не лишены чувства реальности и не страдают от бредовых идей, галлюцинаций. В отличие от психотических личностей, они мыслят рационально и осознают, что и почему делают. Их поступки осмысленны. Поэтому, если шизофреник нарушает закон (скажем, совершает убийство «по приказу космических пришельцев»), он считается невменяемым. Если тот же поступок совершает психопат, его признают психически здоровым и сажают в тюрьму. И все же, услышав новость о жестоком преступлении, в частности, серийном убийстве, люди восклицают: «Такое мог сделать только сумасшедший!» Скорее всего, так оно и есть. Но выявить различие между убийцей-психопатом и душевнобольным преступником очень сложно. На это ушли целые столетия научных споров.

> ЕСЛИ ВАМ ПРИХОДИТСЯ ИМЕТЬ ДЕЛО С НАСТОЯЩИМ ПСИХОПАТОМ, ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЧТО ИСПРАВИТЬ ЕГО МАЛОВЕРОЯТНО. ОН МОЖЕТ ОБМАНУТЬ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ И СБИТЬ С ТОЛКУ НЕ ТОЛЬКО ВАС, НО И КВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПЕЦИАЛИСТА.

Одним из первых врачей, написавших о психопатах, был Филипп Пинель, французский психиатр начала XIX века. К людям, не способным на жалость и сочувствие, он применил термин «душевная болезнь без помешательства». Это объясняло тайну нацистской машины, разрушающей и хладнокровно истребляющей. Что двигало целым народом? Почему отдельные личности — и, что ужаснее, одна личность во главе нации, — действовали как психопаты, шли на поводу у самых низменных побуждений и фантазий?

Практически невозможно пробудить у психопата интерес к трагедии или радости. Все это ему безразлично. Красота и уродство, доброта, злость, любовь, страх и юмор для него ничего не значат, поэтому не имеют над ним никакой власти. Но умение производить хорошее впечатление — одна из самых сильных их сторон.

ПСИХОПАТЫ ЗАЧАСТУЮ ОСТРОУМНЫ

Как обнаружить психопата рядом с собой, чтобы держаться от него подальше? Они четко формулируют свои мысли. Могут быть веселыми собеседниками. У них на все есть быстрый и разумный ответ. Они могут рассказывать невероятные, но убедительные истории, выставляющие их в хорошем свете. Они могут представить себя с положительной стороны. Это только усилит их привлекательность и обаяние. Тем не менее их чрезмерные блеск и гладкость, а также очевидные неискренность и поверхностность иногда бросаются в глаза. У проницательных наблюдателей часто создается впечатление, что психопат играет роль, машинально произнося заученные фразы.

У ПСИХОПАТОВ ОБЫЧНО ХОРОШО ПОДВЕШЕН ЯЗЫК

Они могут рассказывать о себе истории, которые иногда кажутся неправдоподобными. Обычно они стараются показать свои знания в области психиатрии, медицины, психологии, философии, поэзии, литературы, искусства.

ОНИ САМОВЛЮБЛЕННЫ И НАДМЕННЫ, ВЛАСТНЫ И ЗАНОСЧИВЫ

Считают себя центром вселенной, высшими созданиями, которым позволено жить по собственным правилам. Они обожают управлять другими и не признают чужих мнений. Психопаты редко обращают внимание на юридические, финансовые, личные проблемы, относятся к ним как к временным неудачам, винят в этом отсутствие везения, вероломство друзей и несправедливость начальников.

НИ ДУШЕВНОЙ БОЛИ, НИ СОЧУВСТВИЯ...

Психопаты ошеломляюще безразличны к тому, как разрушительны их поступки для других людей. Не скрывая своих подлинных чувств, они спокойно заявляют, что не сожалеют о причиненной ими боли, и считают, что у них нет причин для беспокойства.

Психопат всегда находит разумное объяснение своему поведению и перекладывает ответственность за свои дела на родных, друзей, сообщников и других людей, которые «играют по правилам». Даже если психопат признает свои поступки, он сильно преуменьшает или даже отрицает тяжесть последствий. Настоящими жертвами психопаты считают себя. Чувства других людей, близких и тем более посторонних, их не волнуют. Из-за неспособности сочувствовать некоторые психопаты совершают поступки, которые нормальным людям кажутся ужасными. Например, могут пытать или калечить жертву с тем же чувством, с которым разделывают индейку на День благодарения. Коварство и манипулирование окружающими, ложь — естественные таланты психопатов.

> ■ ЕГО ГЛАЗА БУДУТ ГОВОРИТЬ ОДНО, А ЯЗЫК — ДРУГОЕ. ВРЯД ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ВИДЕЛИ ТАКИЕ ГЛАЗА! В НИХ НЕТ ЧУВСТВ...
>
> ■ БУДЬТЕ НАЧЕКУ С ТЕМИ, КТО ПЫТАЕТСЯ СЫГРАТЬ НА ВАШИХ СЛАБОСТЯХ.

ПСИХОПАТЫ ГОРДЯТСЯ СВОИМ УМЕНИЕМ ЛГАТЬ

Пойманные на лжи или поставленные в затруднительное положение правдой, психопаты редко смущаются или запутываются. Они просто меняют тему или пробуют перекроить факты так, чтобы они подтверждали их ложь. Одну женщину с признаками психопатии как-то спросили, легко ли ей врать. Она засмеялась и сказала: «Да я вру лучше всех!» Какую ложь окружающие могут принять за правду? Психопат может рассказывать, что:

* ушел из дому в восемь лет;
* начал летать в одиннадцать лет, получил права пилота в пятнадцать;
* жил в девяти разных странах;
* владел фирмой, которая занималась кровельными работами;
* шесть месяцев работал пожарным;
* был капитаном корабля;
* четыре месяца проработал глубоководным ныряльщиком...

Учитывая болтливость психопатов и их умение лгать, неудивительно, что они успешно надувают, обманывают, морочат голову и «обувают» доверчивых людей. И манипулируют ими, не страдая при этом ни малейшими угрызениями совести. Нередко они открыто называют себя мошенниками, жуликами и обманщиками. Слова психопатов часто подтверждают их веру в то, что мир делится на «тех, кто дает, и тех, кто берет», на хищников и добычу. И что было бы глупо не использовать чужие слабости. Они делают это виртуозно. Чаще всего совершают простые поступки. Например, одновременно одурачивают нескольких женщин, уговаривают родственников и друзей дать денег на то, чтобы «выйти из трудного положения»... Каким бы ни был план, психопат всегда действует дерзко, самоуверенно и хладнокровно. «Деньги растут на

Для вас, мадам

У психопатов много жертв — не вы одна

Психопат, который приносит несчастья вам, обязательно мучает и других.

По крайней мере, перестаньте чувствовать себя виноватым. Перед психопатом уязвимы все, поэтому вам не должно быть стыдно за то, что вы стали его жертвой. Если вас обвели вокруг пальца, не стесняйтесь пожаловаться в правоохранительные органы. В этом вы совсем не одиноки...

деревьях», — заявила женщина-психопатка с богатым опытом мошенничества и краж.

ПСИХОПАТЫ СКУДНЫ НА ЧУВСТВА

Им доступна только очень ограниченная гамма эмоций. Психопаты склонны проявлять свои эмоции лишь в драматичной ситуации, и то недолго. Они с радостью возьмутся за любое дело, хотя по большому счету им просто на него наплевать. Психопаты редко взвешивают все «за» и «против». «Я сделал так, потому что мне так хотелось», — их стандартное оправдание.

Если психопат переживает страх, то, как и большинство других чувств, страх поверхностный. Цель жизни большинства психопатов — получение сиюминутного удовольствия.

МОГУТ ВЗОРВАТЬСЯ ИЗ-ЗА ПУСТЯКА

Малейшее недовольство может вывести их из себя. Поэтому психопаты вспыльчивы и раздражительны. На неудачи, ошибки, наказания и критику реагируют угрозами и бранью. Они крайне обидчивы и могут взорваться из-за пустяка.

Хотя психопаты молниеносно приходят в ярость, они не теряют контроля над собой. Наоборот, когда психопаты «взрываются», их поведение напоминает разыгрывание приступа гнева: они точно знают, что делают. Их агрессивность «холодна», потому что им неизвестна та гамма эмоций, которую, будучи на взводе, испытывают другие. Им плевать на то, что чувствует жертва. Психопат может причинять физическую и/или эмоциональную боль, иногда регулярно, и при этом считать, что у него хороший характер. Психическое возбуждение ему необходимо каждый день как воздух. Обратная сторона этой страсти — непереносимость рутины или монотонности. Все эти качества делают психопатов непредсказуемыми, неосторожными и ненадежными — одним словом, пустозвонами.

ДЛЯ ПСИХОПАТОВ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО И ДОЛГ — ПУСТЫЕ СЛОВА

«Я больше никогда не обману тебя!» — это брошенные на ветер обещания. Безответственны и ненадежны психопаты и дома, и на работе. Если же встречаются психопат и сумасшедший, они образуют странный и в то же время беспощадный союз, в котором первый использует безумие второго. У многих психопатов проблемы с поведением появляются уже в раннем детстве: постоянное вранье, мошенничество, воровство, поджоги, прогулы уроков, недисциплинированность в школе, употребление наркотиков или злоупотребление алкоголем, вандализм, насилие, запугивание других детей, побеги из дома, ранняя половая жизнь, жестокость по отношению к животным...

> ЕСЛИ НА ВАШЕМ ПУТИ ВСТРЕТИТСЯ ЧЕЛОВЕК, У КОТОРОГО ПРИКОВЫВАЮЩИЙ ВЗГЛЯД, РАЗМАШИСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, ЯРКИЙ НАРЯД — ЭТО БУДЕТ СБИВАТЬ ВАС С ТОЛКУ. ЗАКРОЙТЕ ИЛИ ОТВЕДИТЕ ГЛАЗА, ЧТОБЫ НЕ СЛЫШАТЬ НИ ОДНОГО ЕГО СЛОВА.

На психопатах лежит ответственность за совершение более чем 50% тяжких преступлений. Психопатическая личность представляет угрозу для благополучия каждого человека. Так же, как большая белая акула считается природной машиной для убийства, так психопата можно отнести к прирожденным преступникам. 44% преступников, осужденных за убийство стражей порядка при исполнении обязанностей, — психопаты.

ДЛЯ ПСИХОПАТОВ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА — ЭТО ЛИШНЕЕ

Даже закаленные профессионалы иногда лишаются присутствия духа, когда видят безразличие психопата к ужасающим событиям или слышат его рассказ о зверском убийстве. Он говорит об этом так, будто всего лишь чистил рыбу или нарезал фрукты. Эти личности возбуждаются при виде сцен насилия. Тяга к преступлениям держится на одинаково высоком уровне до сорокалетнего возраста, после чего резко падает. Но некоторые продолжают нарушать закон до глубокой старости.

Визитная карточка психопата — чарующая улыбка и внушающий доверие голос. И уж никак не колокольчик на шее... Говорить о чувствах психопату так же трудно, как туристу, изучавшему французский в школе, спрашивать дорогу в Париже.

> ОСТОРОЖНЕЕ ЗАВЯЗЫВАЙТЕ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА. БЕГИТЕ ОТ ТЕХ, КТО СТАРАЕТСЯ ОПУТАТЬ ВАС ЛЕСТЬЮ, ПОДДЕЛЬНОЙ ЗАБОТОЙ И ДОБРОТОЙ, РАССКАЗЫВАЕТ ДУТЫЕ ИСТОРИИ О ФИНАНСОВОМ СОСТОЯНИИ И ОБЩЕСТВЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ.

Несмотря на то что психопаты много врут, они не делают это искусно. Их речь полна нелогичных и противоречащих друг другу заявлений. Иногда бывает не понятно, о чем вообще идет речь.

М. И. Склярова, психиатр, кандидат медицинских наук

Ситуация

Нажать кнопку «Выкл.» не получается

Мысли, пульсирующие в голове, — это нормально. Время от времени всех людей что-то беспокоит.

Вы думаете, думаете и думаете о чем-то. В конце концов вас перестает это волновать... Но как быть, если вы устали думать о человеке, проблеме или ситуации, а нажать кнопку «Выкл.» не получается? Американский психоаналитик в этом случае предлагает задать себе три волшебных вопроса.

1 Существует ли решение? Некоторые проблемы не могут быть решены. Вы не можете заставить болезнь близкого человека исчезнуть, не можете отменить травмирующее событие, которое уже произошло.

2 Вы думаете о проблеме или ищете решение? Можно потратить немного времени, чтобы делать первое, но куда лучше сразу приступить ко второй части. Если у проблемы существует решение, его необходимо найти. Это как если бы у вас было пусто в кошельке. В таком случае лучше не думать, какой вы несчастный, а поискать способы заработать больше.

3 Что вы имеете, размышляя о ситуации? Если вы пытаетесь выбрать один из множества вариантов (например, место работы), то размышления на эту тему могут оказаться очень даже полезными. Но если вы десятый год работаете в одной организации и рассуждаете, как было бы здорово сменить работу, но ничего для этого не делаете, эти рассуждения бесполезны.

Если у вас простуда или грипп, а вы гипертоник...

Для снятия симптомов гриппа и простуды выбирайте лекарственное средство ОРВИС Флю от компании Эвалар. В отличие от многих лекарств[1], ОРВИС Флю не вызывает побочного повышения давления, поэтому особенно хорошо **подходит гипертоникам.**

ОРВИС Флю снимает все 5 симптомов простуды и гриппа[2]:
- Повышенную температуру
- Озноб
- Головную боль
- Заложенность носа
- Чихание

БЕЗ САХАРА

В 2 раза выгоднее по цене[3]

ОРВИС Флю с имбирем и лимоном приятен на вкус и в 2 раза выгоднее по цене[3]!
Лечите простуду без переплат.

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

Спрашивайте в аптеках!
www.evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru

Эвалар

[1] По сравнению с лекарственными средствами, содержащими в своем составе фенилэфрина гидрохлорид. [2] В рамках инструкции по применению. [3] По данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2018 года средневзвешенная розничная цена за один пакетик лекарственного препарата «Орвис флю порошок д/орал р-ра лимон-имбирь 4,95г» производства компании «Эвалар» в 2,2 раза ниже аналога. Аналог для сравнения выбран по дозировкам действующих веществ, форме выпуска. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Сестра лечила дочку от эпилепсии золотым корнем

Мое письмо адресовано мамам, у деток которых бывают приступы эпилепсии. В нашей семье столкнулись с этой бедой — у дочки моей сестры случались приступы. Чем ее только не лечили. Совершенно случайно сестра познакомилась в поликлинике с женщиной, которая дала ей такой рецепт. Нужно настаивать 25 г золотого корня (родиолы розовой) в 0,5 л водки в темном месте в течение 14 дней, периодически встряхивая. После можно не процеживать. Дозировка зависит от возраста больного: 8-12 лет — 10 капель, 12-15 — 15 капель, 15-20 — 20 капель, 20 и старше — 25 капель. Принимать настойку нужно 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 10 дней. Затем сделать перерыв на 10 дней. Пропить еще два десятидневных курса с перерывом в 10 дней. После них отдохнуть месяц — и снова 3 курса, также с перерывами в 10 дней. Продолжать лечение нужно до полного прекращения приступов. Женщина предупредила сестру, что нужно запастись терпением. И действительно, лечили племянницу 5 лет.

Лидия, Воронежская обл.

Лицо, грудь, спина у меня были усыпаны угрями

Когда была подростком, у меня все лицо, грудь, спина были усыпаны угрями. Переживала из-за этого очень сильно, не могла носить открытую одежду. И вот как-то приехала к нам в гости дальняя родственница. Посмотрела на мои мучения и велела маме приготовить лекарство. Нужно взять 1 большой или 2 маленьких лимона, разрезать на кусочки, залить большим пузырьком тройного одеколона. Настаивать 2 недели. Этим лосьоном протирать лицо на ночь. Через месяц кожа у меня очистилась. С тех пор, если вижу кого-то с такими проблемами, советую использовать лимонную настойку.

Т. О. Лопухова, Иркутск

■ ЧТОБЫ НАСМОРК НЕ МЕШАЛ РЕБЕНКУ СПАТЬ, ПОЛОЖИТЕ В КРОВАТКУ САЛФЕТКУ, СМОЧЕННУЮ НЕСКОЛЬКИМИ КАПЛЯМИ ЭВКАЛИПТОВОГО МАСЛА.

■ ПРИ АНГИНЕ ЗАЛЕЙТЕ 7 ГВОЗДИЧЕК ПОЛОВИНОЙ СТАКАНА КИПЯТКА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ. ПУСТЬ РЕБЕНОК ПОЛОЩЕТ ЭТИМ НАСТОЕМ ГОРЛО.

Вы просили рассказать

Герпес в горле?

В 90 случаях из 100 виновником ангины становится стрептококк. Но бывает и так называемая герпетическая ангина, которой болеют чаще всего дети младшего возраста. Ни к ангине, ни к герпесу она отношения не имеет. Ее правильное название — энтеровирусный везикулярный фарингит, вызывает его энтеровирус Коксаки.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Назвали эту болезнь герпесной ангиной потому, что высыпания напоминают герпетическую сыпь, а болевые ощущения в горле такие, какие бывают при ангине. Чаще всего массово герпесной ангиной заболевают в период с июня по сентябрь. Инкубационный период длится до 2 недель. В остром периоде заболевание похоже на грипп: появляется ломота во всем теле, ощущение разбитости, слабости. Температура может повышаться до 38-39°С. Часто появляется боль в спине и животе, особенно возле пупка. Через несколько часов на слизистой горла и на нёбе возникают характерные пузырьки, наполненные прозрачной серозной жидкостью. Каждый пузырек окружен покрасневшим воспаленным венчиком. Пузырьки могут начать вскрываться, образуя язвочки. В это время больному становится очень больно глотать. Маленькие дети даже отказываются пить. К перечисленным симптомам могут добавляться рвота, диарея, сильный насморк, обильное слюнотечение. Через 1-2 дня язвочки начинают подсыхать. Но иногда заболевание снова появляется. Больной остается носителем инфекции до 4 недель.

ЧТО НАЗНАЧИТ ДОКТОР

Специальных препаратов от вируса Коксаки до сих пор не разработано. Антибиотики врач назначает, только если присоединяется еще одна инфекция. Больной обязательно должен принимать препарат от аллергии, например супрастин, диазепам. Полость рта и горло обрабатывают антисептиками и обезболивающими препаратами. Более взрослым детям можно давать рассасываемые таблетки «Фарингосепт». Малышам пораженные участки орошают лекарственными растворами. Согревающие компрессы и горячие ингаляции делать нельзя, чтобы не спровоцировать распространение инфекции по организму. Больной ребенок обязательно должен лежать в постели. Его необходимо изолировать от других детей из-за высокой степени риска передачи инфекции.

С. И. Коргина, отоларинголог, врач высшей категории

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Не ходи туда, ходи сюда

КАКИЕ ОШИБКИ СОВЕРШАЮТ МАМЫ, БАБУШКИ, ВОСПИТЫВАЯ МАЛЬЧИКОВ — БУДУЩИХ МУЖЧИН?

Где взять мужское воспитание?

Принято считать, что воспитание мальчиков — занятие не женское. И в России до начала прошлого века младенец был игрушкой для маменьки только первый год жизни, а дальше — дядьки, гувернеры, учителя. Спору нет, чем раньше мальчик попадет в мужскую среду, тем правильнее будет его взросление. Но при нынешнем количестве разводов где взять на всех мужского воспитания? Откуда малыш, воспитываемый мамой и бабушкой, узнает «мужскую руку»? Воспитание детей стало женским занятием. Ни в яслях, ни в детском саду мужчин нет. А в школе? Да и дома дети — мамина нагрузка. Папа присутствует номинально: на диване. Так что миллионы нынешних мальчиков лишены мужского влияния. Стоит ли удивляться, что у многих юношей женские установки, взгляды на жизнь, характер?

Не заглушайте в мальчике смелость

На вопрос, какие черты мамы хотели бы видеть в сыновьях, женщины перечисляют: прилежность, усидчивость, покладистость. Но когда ищут себе мужа, хотят видеть его сильным, решительным. Так откуда же возьмутся такие мужчины, если от сыновей хотят послушания?

Что важнее для мальчика, чем умение дать отпор обидчику, решимость преодолевать трудности? И сколько вреда причиняют мамы ребенку, когда вопят: «Не ходи туда — это опасно!», «Не поднимай это — надорвешься!». Заглушают в ребенке смелость, искажают мужскую природу. И это ударит не только по будущим женам, но и по самим мамам.

Вспомните свое детство

Не оберегайте сына от каждого рискованного шага. Прятать спички и ножи можно, когда мальчику 2 года, а в 7 лет его лучше научить с ними обращаться. И на детскую площадку 6-летнего мальчика надо отпускать одного. Конечно, не оставлять без присмотра (из окна, с балкона...).

Да, отцам обычно легче управляться с сыновьями, чем матерям. Но и одинокая мама может найти с мальчиком общий язык. Нужно только не забывать о своем собственном детстве. Именно этим женщины отличаются от мужчин. Они помнят, как хотелось спуститься с крутой горы, как важно было самому дойти до школы... И поездка на рыбалку, и поход на лодке — все это по силам и маме. Это удовольствия, из которых вырастает не только крепкая дружба с сыном, но и его мужское правильное будущее.

В. П. Солнцева, детский психолог

■ ВРЕМЕНА МЕНЯЮТСЯ: МАШИНА ТЕПЕРЬ НЕОБХОДИМОСТЬ, А ДЕТИ — РОСКОШЬ.

■ ЛОТЕРЕЯ — ЭТО КОГДА СОБИРАЕШЬСЯ ОТВЕДАТЬ ГРИБОЧКОВ, КОТОРЫЕ СОЛИЛ И СОБИРАЛ ПО ПЬЯНИ.

■ АНЕКДОТЫ — КАК ТАРАКАНЫ: СКОЛЬКО ИХ НИ ТРАВИ, ВСЕ РАВНО ВСЕХ НЕ ПЕРЕТРАВИШЬ.

Дети в ответе за родителей больше, чем принято думать

Почему у здоровых родителей рождается больной ребенок, даже если они ведут здоровый образ жизни?

К. Авдеева, Белгородская обл.

Дети на генетическом уровне в ответе за родителей больше, чем принято думать. В гены заносятся не только заболевания родителей, но даже особенности психики: болтливость или сосредоточенность, аккуратность и лень, лидерство и зависимость. На половые клетки, а значит, генетический материал, на здоровье ребенка негативно влияют не только вредные привычки (курение, алкоголь), но и физические и климатические перегрузки, которые испытывали родители, недосыпания, еда на ходу, длительные стрессы, химические отравления (растворителями, нефтепродуктами и даже дезодорантами), перенесенные в прошлом инфекции.

И. Н. Кандиев, врач-генетик

■ ТИХИМ И СПОКОЙНЫМ ДЕТЯМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ ХОМЯЧКИ И МОРСКИЕ СВИНКИ.

■ АКТИВНЫМ МАЛЫШАМ МОЖНО ПОКУПАТЬ ПОПУГАЕВ ИЛИ КАНАРЕЕК, КОШЕК ИЛИ СОБАК.

■ БЕСПОКОЙНОМУ РЕБЕНКУ ПОСТАВЬТЕ В КОМНАТЕ АКВАРИУМ С РЫБКАМИ.

■ У ДЕТОК С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ ПРИ ОБЩЕНИИ С СОБАКОЙ СНИЖАЕТСЯ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И УЛУЧШАЕТСЯ ПОВЕДЕНИЕ.

ПРИ КОРИ ПОМОЖЕТ КОРЕНЬ ПЕТРУШКИ

Чтобы малыш быстрее выздоровел, измельчите корень петрушки (можно использовать и свежие, и сухие корни). Должна получиться 1 ст. ложка. Сырье залейте стаканом кипящей воды, настаивайте 6 часов в темном месте, процедите. Давайте микстуру ребенку 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ

С жаром у ребенка поможет справиться обычная белокочанная капуста. Отделите капустные листья, пропарьте их в кипятке, остудите, отбейте и положите на живот и под спину крохи. Обмотайте все сверху целлофаном, наденьте на малыша свитер. Листья меняйте на новые через каждые 5 минут.

У дочки запоры...

Ситуация

У моей 9-летней дочери дисбактериоз и запоры. Врач порекомендовал есть больше овощей, но ребенок категорически отказывается от них. Как быть?

О. Курбанова, Владикавказ

Вместо овощей можно есть фрукты и ягоды. Готовьте дочери яблочное и грушевое пюре. Дело в том, что, если есть много сладких фруктов и ягод, это может привести к брожению в кишечнике и усилить неприятные ощущения в животе. Обойтись вообще без овощей сложно. Попробуйте запекать их на гриле, заливать вкусным маринадом. Прячьте овощи в другие блюда. К примеру, в яблочный бисквит вместе с яблоками можно добавить тыквенную мякоть. В творожный пудинг вместе с изюмом — натертую морковь, в мясные котлеты — измельченную белокочанную или цветную капусту.

И еще один важный совет. У детей запоры часто связаны с тем, что они мало двигаются. Приучите дочь ежедневно качать пресс, делать упражнение «рыбка», лежа на животе. Объясните, что это нужно девочкам не только для здоровья, но и для красоты. Такой комплекс упражнений не только предупреждает запоры, но еще и помогает бороться с лишним весом, укрепляет мышечный корсет, предупреждая боли в спине.

Г. Я. Сомова, гастроэнтеролог, врач I категории

Тест-диагностика

Будущий артист или инженер?

1. Ваш ребенок с раннего возраста:
а) мог напеть мелодию и изобразить самые разные звуки;
б) интересовался буквами и разными другими знаками;
в) помогал вам по хозяйству или строил необычный дом.

2. Ребенок больше всего любит игрушки:
а) музыкальные;
б) конструкторы;
в) инструменты или «настоящие» вещи.

3. Когда ребенок счастлив, он:
а) поет что-то или издает неожиданные звуки;
б) помимо радостных возгласов, выражает мысль;
в) скачет и кружится.

4. Малышу нравится одежда:
а) с украшениями, необычными деталями;
б) по непонятному признаку что-то любит, что-то нет;
в) ему практически все равно, лишь бы не мешала беситься.

5. Ребенок замечает, если вы переложили игрушки:
а) не всегда;
б) да, ему это очень не нравится;
в) не придает этому значения и легко находит замену.

6. Чтобы успокоить ребенка, надо:
а) отвлечь его сказкой;
б) поговорить обстоятельно, логически;
в) сказать с энтузиазмом: «А давай-ка придумаем вот что!»

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Большинство ответов А. Развивайте способности ребенка, побольше читайте на разные голоса, приобретите записи музыки и сказок. Не ограничивайте его самовыражение в звуках. Такие дети с удовольствием играют в домашних спектаклях. Они тонко чувствуют музыку, с ними можно обсуждать эмоции, которые она вызывает.

Больше ответов Б. У таких детей хорошее логическое мышление. Они часто не обладают богатой речью. Позвольте ребенку строить умозаключения и не требуйте речевых красот. Читать такие дети учатся без проблем. Объясняйте, какому звуку соответствует буква и сочетание букв. Украсьте его комнату яркими пособиями.

Больше ответов В. Не отстраняйте таких деток от домашних забот — они с радостью освоят взрослые работы и будут делать их с энтузиазмом. Такие малыши не очень усидчивы, учиться они могут только тому, в чем видят практическую пользу. Пусть ребенок больше двигается в процессе обучения: стихи они запоминают в ритме (можно топать на каждый слог), буквы хорошо учат по мягкой и по магнитной азбуке.

Если ребёнок медленно читает

Эти простые советы помогут малышу научиться читать быстрее, главное — занимайтесь каждый день.

■ Учите скороговорки. Увеличивая скорость речи, ребенок автоматически начинает быстрее читать и даже думать. К тому же скороговорки можно запоминать где угодно: по дороге в школу, на музыку, танцы и карате или утром, во время завтрака.

■ Иногда причина медленного чтения — неправильное дыхание. Например, ребенок произносит фразу на вдохе. Попробуйте делать дыхательные упражнения. Пусть малыш сделает глубокий вдох и на выдохе произносит как можно больше слов. Если первое упражнение дается легко, подключайте списки слов. Методика та же: ребенок делает вдох, а на выдохе читает текст или список слов.

■ Еще один способ улучшить скорость чтения — лесенки слов. Лесенка — это когда постепенно увеличивается длина фразы. Например: коты, коты смотрят, коты смотрят в окно, коты смотрят в окно на облака. Самое сложное в таких упражнениях — придумывать лесенки нужно самим.

■ Читайте любимые сказки перед сном. Часть текста может прочесть мама или папа, а дальше — сам ребенок. Главное, делать это регулярно, но не заставлять, а мотивировать «пряником». Хвалить, даже если было «так себе», говорить что-то типа «я не смогу уснуть без твоей сказочки» и придумывать всевозможные маленькие хитрости, чтобы ребенок полюбил чтение и по собственному желанию брал книгу в руки.

Если в семье есть младшие дети, привлекайте их тоже — пусть слушают, как старший читает. Тут и общение, и обучение одновременно.

Все еще чистите печень народными средствами?

Попробуйте заменить их на «Овесол» — современное натуральное[1] средство для бережного очищения печени от токсинов.

Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами:

- куркумой
- володушкой
- бессмертником
- шиповником
- мятой

синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[3]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

Спрашивайте во всех аптеках города!
www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок). apteka.ru

ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru

[1]По действующим компонентам. [2]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [3]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2018 г. Состав БАД «Овесол усиленная формула». 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

О мужском гормоне тестостероне

«Друг, попробуй вот эти уколы...»

Прием андрогенных препаратов — тупик. Получая сверхдозы тестостерона извне, организм перестает вырабатывать его сам. Функция мужских половых желез подавляется. Они перестают чувствовать себя нужными.

ЕСЛИ МУЖЧИНА ПЕРЕСТАЕТ ПРИНИМАТЬ ПРЕПАРАТЫ

На восстановление нормальной работы половых желез требуется от трех месяцев до года. И все это время помочь себе нечем, иначе организм так никогда и не начнет производить тестостерон в нужном количестве.

Как это бывает? Представьте мужчину лет за 45. Он муж, отец, много работает. Окружность его талии явно больше обхвата плеч. Про физкультуру забыл. И давно не занимался сексом по будням, потому что сил под вечер не остается.

В 4 раза может вырасти уровень тестостерона у женщин во время беременности.

И тут приятель подсказывает: «Друг, попробуй-ка эти уколы (пластырь, таблетки), и снова будешь человеком. Это не «химия», а обычный тестостерон, только в виде лекарства!» И действительно — работает. Появляются силы и время на секс. Открывается второе дыхание. Но медики предупреждают: самолечение может привести к тяжелым последствиям.

О ТЕСТОСТЕРОН-ЗАМЕЩАЮЩЕЙ ТЕРАПИИ

Вот четыре факта, которые надо запомнить.

1 Падение уровня тестостерона — не болезнь. Наука до сих пор не может ответить на вопрос, что такое низкий уровень тестостерона у зрелого мужчины. По одним данным, это цифры ниже 11 нмоль/л (наномоль на литр), по другим — ниже 8 нмоль/л. Норма — где-то между 12-40 нмоль/л. Кроме того, падение выработки этого гормона — неизбежное и нормальное следствие старения организма. После 40 лет уровень тестостерона снижается на 1% в год. К 50 годам 1 мужчина из 10 сталкивается с признаками возрастного дефицита андрогенов (мужские половые гормоны). А после 60 — 1 из 5. Причины: малоподвижный образ жизни, стресс, бестолковый рацион. Отсюда вывод: те, кто применяют тестостерон без назначения врача, используют гормон не как лекарство, а как стимулятор, призванный повернуть вспять естественный ход вещей. Ну а любые химические стимуляторы, особенно в неограниченных количествах, — штука вредная.

2 Врачи сами побаиваются тестостерона. Повод прописать его — функциональная недостаточность яичек, которая развивается или в силу возраста, или если половые органы недоразвиты, или искалечены, или их вообще нет. Такой диагноз должны подтвердить как минимум уролог-андролог и эндокринолог. Прежде чем назначить препарат, врач должен выяснить состояние предстательной железы, молочных желез, сердца и сосудов, чтобы не навредить.

3 Тестостерон может быть вреден. Доказано: у мужчин старше 65 лет на фоне приема препаратов тестостерона вдвое увеличивается риск инфаркта, а у мужчин моложе, если уже есть заболевания сердца и сосудов, — втрое. Большие дозы тестостерона могут провоцировать рак предстательной железы и рост молочных желез.

4 Тестостерон можно поднять без лекарств. Надо похудеть, скорректировать рацион, нагружать организм физически. Когда уйдет жир, в котором и преобразуется тестостерон в эстроген, жизнь наладится. Запомните: меньше складок на животе — больше тестостерона в организме! Поменьше алкоголя и сладких газированных напитков, побольше полезной пищи: брокколи, брюссельской капусты и арахиса. И никакие пластыри не понадобятся.

Ю. Н. Трубачев, уролог-андролог, врач I категории

Сам себе доктор

■ БЕСПОКОЯТ БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ? ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ДОННИКА СТАКАНОМ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 6 ЧАСОВ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ЖЕНСКИХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЛЕЗНО СПРИНЦЕВАТЬСЯ НАСТОЕМ ПОЛЫНИ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, ПРОЦЕДИТЕ.

После того как пролечилась по рецепту соседки, кисты удалять не пришлось

В прошлом году мне должны были делать операцию — удалять кисты на яичниках. Но соседка отговорила, сказала, что знает хорошее средство, которое обязательно поможет. Месяц лечилась по ее совету, и УЗИ показало улучшение. Тогда после недельного перерыва я провела еще один курс, и операция не понадобилась. Вот как лечилась. Брала по 25 г (это половина аптечной пачки) плодов шиповника, почек сосны, травы тысячелистника, полыни, зверобоя. Заливала в эмалированной кастрюле 3 л воды, держала на водяной бане 2 часа. Настаивала сутки, процеживала, добавляла по 200 мл экстракта чаги (аптечного бефунгина), сока столетника, 250 мл коньяка или спирта и 500 г меда. Все тщательно перемешивала. Готовый состав хранила в холодильнике. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Р. Н. Ломакина, Липецкая обл.

Чи с того ни с сего усилились кровотечения во время месячных

Причем настолько, что пришлось обратиться к гинекологу. Врач ничего опасного не нашла, но все же выписала гормональное лекарство. Я решила: раз ничего серьезного, попробую лечиться сама. Рецепт взяла из старого блокнота моей мамы. Апельсин очистила от кожуры, измельчила ее. Залила 1 ст. ложку цедры стаканом кипятка и кипятила 5 минут. Настаивала полчаса и принимала по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Схема такая: начинала пить за 3 дня до начала месячных, а заканчивала через 3 дня после. Всего получалось 10-12 дней в месяц. Хватило 4 месяцев, чтобы все наладилось.

Инна, Адыгея

Жжение во влагалище

ЕГО МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА И ЗАБОЛЕВАНИЯ. ТОЧНУЮ ПРИЧИНУ ЖЖЕНИЯ ОПРЕДЕЛИТ ТОЛЬКО ГИНЕКОЛОГ.

Но дело может быть и не в болезнях. Самая частая и относительно безобидная причина — раздражение слизистых оболочек половых органов бельем или предметами гигиены. Что нужно делать в таких случаях?

■ **Соблюдать интимную гигиену.** Это уменьшит ощущение жжения или зуда. Каждый день принимайте душ и тщательно очищайте интимную зону. Для этого не нужны специальные средства, в том числе спринцевания. Благодаря выделяемой слизи влагалище самоочищается. Простое мыло и чистая вода — этого вполне достаточно.

■ **Подбирать правильные гигиенические средства.** Тампоны и прокладки могут раздражать слизистые влагалища, вульву. Из-за этого может появляться ощущение жжения. Тампоны раздражают слизистую влагалища внутри, а прокладки и менструальные выделения раздражают вульву. Если пользуетесь тампонами и считаете, что ощущение жжения появилось именно из-за них, используйте прокладки. И наоборот: если пользуетесь прокладками и почувствовали жжение, попробуйте перейти на тампоны.

■ **Носить нижнее белье из хлопка.** Причем из 100%-ного. Оно позволяет коже дышать и уменьшает зуд.

■ **Использовать компрессы.** Простой способ облегчить жжение — холодный компресс или пакет со льдом. Намочите хлопчатобумажное полотенце в холодной воде. Приложите его к вульве и области влагалища на две минуты. Процедуру повторяйте по мере необходимости.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

■ У ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ВЛЮБЛЕНЫ, В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ЛЮБОВНЫХ ОТНОШЕНИЙ БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА.

■ У ВЛЮБЛЕННОГО МУЖЧИНЫ, НАОБОРОТ, УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА НИЖЕ, ЧЕМ У ОДИНОКОГО ИЛИ СОСТОЯЩЕГО В ПОСТОЯННЫХ ОТНОШЕНИЯХ.

Не может стать женщиной, потому что безумно боится боли

У меня есть близкая подруга. Умная, красивая, но до сих пор девственница (нам уже по 24 года). И не потому, что нет парня. Как Таня ни старалась, не может стать женщиной, потому что безумно боится боли. В прошлом году встречалась с двумя парнями, но ни с одним не получилось. Пока дело не доходит до близости, все хорошо. Но как только парень приступает к решительным действиям, у подруги начинается истерика. В итоге оба кавалера ее бросили. Я ничего не могу Тане посоветовать, разве что выпить, чтобы избавиться от страха. Но она непьющая и не хочет идти на такое дело пьяной. Успокаиваю ее, объясняю, что всему свое время. Но, боюсь, чем дальше, тем сложнее все будет. Врачи никаких отклонений у подруги не обнаружили. Может, она еще морально не созрела для такого шага...

Арина, Псковская обл.

Ситуация

Не хочу секса...

Моему сыночку почти 2 года. Муж — золотой человек, помогает, с ребенком нянчится. Проблема в том, что я не хочу секса. До сих пор кормлю грудью. Может быть, в этом причина? Как родители мы — одно целое, сын — наше все, а вот как супруги... Скорее, как хорошие друзья. Мужу нужен секс, мне — нет. Что делать?

Без подписи, письмо с сайта

Минимум половина женщин спустя три месяца после родов испытывают трудности в интимной жизни, а секс воспринимают как непосильную повинность. А 18% в течение всего года не могут решить эту проблему. Причиной может быть недостаток эстрогенов и вызванная этим сухость. Это легко устранить, просто нужно использовать средства, увлажняющие слизистые оболочки, лубриканты. Если больно или страшно перед половым актом из-за швов, наложенных на разрывы и разрезы, уточните у гинеколога, уже можно заниматься сексом или нет. А дальше — аккуратно и без спешки.

Причина «не до этого» или случаи, когда сексуальность временно затухает после родов, — нормальное явление. Не пугайтесь, скоро все придет в норму. Занимайтесь сексом для удовольствия мужа, ведь у него не произошло гормональных сдвигов и ему он нужен. Если выполнять эту рекомендацию, желание вернется и к вам. Плюс, занимаясь сексом, вы получите удовлетворение не только от своего возбуждения, но и от того, как муж реагирует на вас. Ничего страшного, если в этот период не получите физиологического удовольствия, его заменит эмоциональное. Есть несколько периодов послеродовой сексуальности.

■ Первый месяц. В это время секс практически исключен. Родители осмысливают, как поменялась их жизнь. У женщины активно восстанавливается матка и возвращается к нормальным размерам. Все это сопровождается выделениями.

■ Период от полугода после рождения ребенка и кормление грудью. Кормление грудью сильно влияет на сексуальные отношения. Молоко может выделяться в самый неподходящий момент, хотя есть пары, которых это не смущает. Но со временем организм привыкает, и «молочные реки» текут только в нужное время.

■ 12 месяцев. Первый год жизни малыша — самый сложный для молодых родителей. Супруги учатся уживаться в новом статусе. Ребенок стремительно растет, меняется режим у всех членов семьи. В таких условиях сложно найти время для интимных ласк. Поэтому так важно с пониманием относиться друг к другу. И не забывать, что все скоро закончится и об этом времени будете вспоминать с ностальгией. За этим периодом придет другой, более спокойный. И супруги будут принадлежать себе уже не на 10%, а на 30%. Поддерживайте друг друга, проявляйте сексуальную заинтересованность к супругу с помощью прикосновений, объятий, теплых слов, поцелуев... И говорите о своей любви, показывайте ее.

■ Второй год. Сексуальные отношения меняются. Супруги могут испытывать сильнейшие всплески влечения. Для женщины это возможность раскрыть свою сексуальность и чувственность. На этот период приходится так называемая послеродовая депрессия. Женщина может впадать в уныние, терять интерес к плотским удовольствиям. Не считайте супруга виноватым в депрессии. Она больше связана с истощением и гормональной перестройкой.

■ Два года. Родители полностью привыкают к своему новому статусу и новым обстоятельствам. Влечение полностью восстанавливается. Если супруги пережили два года после рождения ребенка и сохранили влечение друг к другу, можно сказать, что они успешно сдали самый сложный экзамен по супружеству.

Е. С. Миленчук, гинеколог, кандидат медицинских наук

Откуда могла взяться эта зараза — трихомониаз?

Полгода назад мой муж уехал на заработки. Естественно, за это время у меня не было никаких сексуальных контактов. И вот недавно появились странные симптомы. Пошла к врачу, сдала анализы — трихомониаз! Откуда могла взяться эта зараза? Значит, не только половым путем можно заразиться? Несколько раз я ходила в баню. Может, там заразилась?

Анна, Рязанская обл.

Заразиться трихомониазом в быту можно, но маловероятно. Дело в том, что возбудители урогенитального трихомониаза (влагалищные трихомонады) могут жить и размножаться только в мочеполовом тракте. Вне его они быстро погибают. Но при сочетании благоприятных факторов трихомонады могут прожить во внешней среде 3-4 часа. Главные условия, которые необходимы для жизни трихомонад, — повышенная влажность и умеренная температура. При высыхании и нагревании (свыше 45°С) они погибают за несколько минут. Поэтому наиболее вероятное место заражения бытовым трихомониазом — общественный душ или баня. Но риск невысок, даже если вы моетесь рядом с носителем трихомониаза. Для инфицирования нужно, чтобы большое скопление трихомонад оказалось на каком-то объекте и с ним проконтактировали ваши половые органы. Например, вы воспользовались мочалкой или полотенцем, которым только что вытиралась инфицированная женщина. Или уселись на скамью, где она только что сидела.

Другими путями трихомониаз не передается. Им нельзя заразиться ни через продукты, ни через посуду, ни даже через поцелуи. Трихомонады не могут выжить в желудочно-кишечном тракте, даже если попадут туда в большом количестве.

О. К. Мережко, венеролог

Отхлебнул прямо из бутылки

31-летний В. принял слишком большую дозу препарата для лечения эректильной дисфункции и заработал повреждение глаз. Он признался, что не знает, сколько выпил: отхлебнул, мол, прямо из бутылки. А сколько — не помнит. И что в итоге? Даже спустя год после того случая он все еще видит окружающий мир в красном цвете. Специалисты изучили структуру глаза и обнаружили микроскопические повреждения участков сетчатки, отвечающих за цветное зрение. Лечение не дает эффекта. Производители подобных препаратов должны информировать о последствиях передозировки.

Такая история — *Ей-богу, правда!*

Забеременела от... рыбы

Односельчане 17-летней жительницы Филиппинских островов Кимберли Роблс были уверены, что девушка забеременела от... кого-то из обитателей океана.

В июне 2018 года у Кимберли начал расти живот. Вскоре девушка уже не могла скрывать его от окружающих. Родители стали выпытывать у дочери, кто отец ребенка. Но девушка уверяла, что у нее никогда не было мужчины. Посовещавшись с родственниками, мать и отец пришли к выводу, что девушка нарушила традиционное табу и в результате забеременела от... кого-то из обитателей океана. По древней традиции местным девушкам запрещено купаться в водоемах во время менструации и в течение пяти дней после нее. Согласно поверью, это может привлечь к купальщице крупных рыб, осьминогов, от которых она может заразиться различными болезнями и даже... забеременеть.

После этого девушке устроили допрос и вынудили признаться. Да, она купалась в океане сразу после месячных. Тем временем Кимберли прибавила в весе на 10 килограммов. Живот выглядел так, будто она на седьмом месяце. Отец отвез ее в клинику, где девушке сделали рентген и УЗИ. Увидев снимки, врачи испытали шок. Из утробы девушки на них смотрело существо с рыбьей головой, раскрытым ртом и вытаращенными глазами.

К счастью, дальнейшее исследование опровергло как версию «рыбьего» зачатия, так и саму беременность. Оказалось, в организме девушки развилась киста, которую нужно было срочно удалять. Отца убедили в этом. Но когда он с дочкой вернулся домой, односельчане не поверили ему. А снимки лишь убедили людей — у Кимберли в животе рыба!

Неизвестно, как бы сложилась судьба бедняжки, но за ней в деревню приехали медики. Земляки отказывались отпускать девушку. Врачам пришлось прочесть лекцию о том, что женская яйцеклетка не может быть оплодотворена рыбьими сперматозоидами. И даже если предположить, что внутрь женщины попала рыбья икринка и из нее вылупился малек, ему ни за что не выжить в матке. Они объясняли людям, что, если не удалить кисту, она может вскрыться, и девушка умрет.

В результате односельчане собрали деньги на операцию и устроили девушке торжественные проводы с пожеланиями удачного избавления от «рыбы».

Сам себе доктор

■ ДЛЯ СПРИНЦЕВАНИЙ ПРИ ЭРОЗИИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОТВАР КОРНЕВИЩ БАДАНА (2 СТ. ЛОЖКИ НА СТАКАН ВОДЫ).

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ПЕРЕГОРОДОК ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ 1,5 СТАКАНА ВОДЫ, ДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ 15 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПРИ АДЕНОМЕ ПО 100 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ТРИ ГОДА МУЧАЮСЬ С ГРИБКОМ

На пальце ноги появился ногтевой грибок. Я бегом к дерматологу — врач выписал мази, таблетки. Я и таблетки пила, и мазями пользовалась, и ванночки делала — ничего не помогает. Вот уже 3 года мучаюсь. Опять пошла к врачу, а он руками разводит и говорит, что нужно ноготь удалять хирургическим путем, то есть срывать. Может, кто-нибудь знает менее болезненный способ избавления от этой напасти?

Нина, Саратов

У МАМЫ БЫЛ РАК, ПОЭТОМУ СИЛЬНО ПЕРЕЖИВАЮ

Три месяца назад у меня периодически начала болеть левая грудь. Боли немного тянущие, постреливающие, с менструальным циклом никак не связаны. Детей у меня нет, беременностей тоже не было. Записалась в поликлинику по месту жительства к онкологу. Пока дали только направление на УЗИ молочных желез. Никакой консультации я не получила. Даже возможности задать вопросы не было, врач уделил мне 2 минуты. УЗИ еще неизвестно когда будет, приблизительно через месяц. Должны позвонить из поликлиники и сообщить точную дату. Дождусь ли вообще этого звонка, сомневаюсь... Стараюсь не паниковать, но страшно ужасно. Какие вообще обследования надо пройти, куда лучше обращаться? Переживаю сильно еще и потому, что у мамы был рак молочных желез. Поздно обнаружили, удалили грудь. Она старается не унывать, ведет активный образ жизни, но лечиться приходится постоянно. С ней на эту тему даже не хочу разговаривать. Сколько читала о раке молочных желез, речь всегда идет о старшем поколении — мамах, бабушках. А мне всего 30 лет. Я в полной растерянности. Подскажите, кто сталкивался с такими проблемами, что делать?

Без подписи, Рязанская обл.

ГОРИТ ЛЕВАЯ НОГА, ПОТОМ НЕМЕЕТ...

Когда много хожу или дома убираю, готовлю, начинает гореть левая нога, потом немеет. Обращалась к хирургу, но он так ничего и не посоветовал. Только сказал, что у меня очень тонкие вены. Может, кто-то сталкивался с такими проблемами? Помогите, пожалуйста!

С. Н. Вырупаева, с. Красное, Калужская обл.

***

У меня атрофический гастрит, мучает тяжесть в желудке. Нашли бактерию хеликобактер. Лечилась антибиотиками — не помогло. Может, кто-то вылечился? Поделитесь, как вам это удалось?

Г. П. Белинская, Краснодар

Правая рука не разжимается — мешают наросшие хрящи

АйБолит

От переохлаждения в 1974 году пострадали руки. Не болели, но постоянно мерзли. Ноги тоже все время холодные, даже летом. Пальцы на ногах посередине скрючены. На среднем пальце правой руки из-за удара вырос хрящ. Недавно опять руки переохладил, так правая сразу скрючилась, а на левой только три пальца (два пока нормальные). Ручной эспандер сжимаю 70-100 раз, но разжать могу только левую руку, правая не разжимается — мешают наросшие хрящи. Буду очень благодарен всем, кто подскажет, как бороться с моими болячками. Мне 61 год. Раз в три дня делаю серьезную зарядку с обливанием, пользуюсь массажером. Операцию делать не хочется. Заранее большое спасибо всем, кто не останется равнодушным к моим проблемам.

Владимир, Саратовская обл.

ПОСТАВИЛИ КОРОНКУ НА ИМПЛАНТ

Недавно мне поставили коронку на имплант, на постоянную конструкцию (до этого 2 недели стоял на временной). И теперь периодически начинает болеть где-то глубоко внутри. Врач говорит, что появилась жевательная нагрузка на зуб. Мол, из-за этого, и скоро все пройдет. Но я сомневаюсь. Может, что-то неправильно сделали? У кого был такой опыт, напишите в газету, пожалуйста.

С. П. Орехова, Челябинская обл.

У моего мужа между ног, в паху, уже больше года покраснение. Яички и пенис чистые, а вокруг кожа красная. Не болит, не чешется. Что это может быть?

Э. В. Перова, Ставропольский край

***

У моей дочери такая проблема: что бы ни съела — сразу начинается понос. Лечилась — толку никакого. Дочка постоянно нервничает, ведь из-за этого иногда даже опаздывает на работу. Как ей помочь?

Без подписи, Новочебоксарск, Чувашия

***

Уважаемые читатели «Айболита»! Поделитесь, пожалуйста, рецептами лечения щитовидной железы. У меня два узла. Врач настаивает на операции. Кто-то советует ее не делать...

Наталья, Ставропольский край

***

Мне 51 год, инвалид I группы (неизлечимая болезнь ног — миопатия). Хожу еле-еле с двумя палочками. Лечу ишемию головного мозга. Нужно на дому делать уколы, ставить капельницы, но нет денег. Пенсия у меня 10680 рублей. Сын помогает физически, материально не может. С трудом хватает денег, чтобы содержать свою семью. Других родных нет. Очень нужно постельное белье, полотенца (пусть б/у, но в хорошем состоянии), халат (р. 54-56), футболки сыну (р. 48-50), продукты питания. А еще нужны конверты (я люблю писать письма). Из-за болезни никуда не хожу. Может, кто-то захочет мне помочь? Да храни всех Бог!

Валентина Борисовна Чечкина, ул. Мичурина, 17, ст. Северская, Северский р-н, Краснодарский край, 353240

Возможно, где-то живёт такой же растеряха, как я? Как вы справляетесь?

АйБолит

Над моей рассеянностью подшучивают. На самом деле ничего смешного тут нет. Я витаю в облаках с тех пор, как себя помню. В детстве все родственники называли меня не иначе как копушей и растяпой. Потом постоянно слышала в свой адрес: «Барышня не от мира сего». Но мне необидно. Я научилась относиться к своей рассеянности с юмором, и окружающие почти всегда с улыбкой прощают мои проколы. Правда, невнимательность осложняет жизнь, и не только мне, но и близким.

У меня, как у всех рассеянных, совершенно особые отношения с зонтами, перчатками, кошельком, паспортом, телефоном... То забуду в магазине, то в гостях. Сколько раз приходилось возвращаться! Дошло до того, что пару лет назад перестала брать с собой зонты и перчатки. Кошелек устроила прямо у себя в сумочке, которую ношу только через плечо. А вот с паспортом и телефоном приключения продолжаются. От мобильного никак не откажешься. Документы беру с собой только при крайней нужде, когда без них не обойтись.

Мужа моя рассеянность раздражает. Когда он слышит, что на кухне что-то в сотый раз разбилось, выходит из себя. Понимаю, ведь чинить и клеить приходится ему.

Решила вот учиться концентрироваться. Мы с мужем планируем завести малыша, и моя мама уже начала бить тревогу. Я и так с горем пополам справляюсь с запоминанием всех задач, звонков и встреч. А когда появится маленький, вдруг не справлюсь? Или ненароком причиню ему вред своей невнимательностью. Читатели «Айболита»! Возможно, где-то живет такой же растеряха, как я? Как вы справляетесь?

Екатерина, Омская обл.

Крик о помощи — **Такая история**

Не могу ни есть, ни спать, похудела...

ПЕРВЫЙ МОЙ БРАК ДЛИЛСЯ 20 ЛЕТ. ЖИЛИ С МУЖЕМ ПРЕКРАСНО, ЛЮБИЛИ ДРУГ ДРУГА. ЗАБОТЛИВЕЕ ЕГО НЕ БЫЛО.

А ПОТОМ вдруг раз — и развод по его инициативе. Полюбил другую. Дочери тогда было 18 лет. Умница, красавица, моя радость и гордость. И тут я узнаю, что, оказывается, она знала любовницу папы и покрывала их. Для меня весь мир рухнул. Переехала к маме, а через месяц попала в клинику неврозов с тяжелейшей депрессией и истощением, даже пыталась отравиться. Очень было тяжело — потеряла сразу и мужа, и дочь.

Со вторым супругом познакомилась случайно, в Интернете. Два месяца, пока я лежала в больнице, он приезжал ко мне, ухаживал, заботился. После выписки мы сразу подали заявление в загс. Да, я дура, конечно, поспешила. Поженились, стали жить у него. И тогда я узнала, что такое домашнее насилие. Через полгода муж показал себя во всей красе. Маты, унижения (и моральные, и физические), переодически поднимает руку. Такое не терпят, я знаю.

Такие приступы агрессии и жестокости у супруга случались раз в месяц. Может, он болен и не контролирует себя. К врачу идти отказывается. Я его люблю, у меня, кроме него, толком-то никого и нет. В обычном состоянии он нежный, ласковый. Вызвать ярость у него может что угодно, например, если я случайно разбила чашку. В ход идут оскорбления. Если начинаю собирать вещи, отбирает ключи. Рвет вещи, хватает за волосы, тащит в ванную, поливает ледяной водой.

Постоянно попрекает прошлым, издевается, говорит, мол, правильно тебя муж бросил, так тебе и надо, угрожает. Когда приступ проходит, извиняется. Все делает для того, чтобы простила. Клянется, но потом все повторяется.

Недавно я ушла от мужа после того, как он меня чуть не убил за то, что не на тот день купила билет на электричку. Он звонит, пишет, но не отвечаю. Хотя скучаю по нему и рыдаю. Как освободиться от него? Хочется пообщаться с такими же, как я, поддержать друг друга. Я с ума схожу, не могу ни есть, ни спать, похудела. Кажется, что у меня не депрессия, а уже шизофрения. Боюсь, что не выдержу. За что мне все это? Пожалуйста, помогите советами! Денег на психологов у меня нет. Друзей тоже нет. Я как кукла на батарейках. Пишу и рыдаю, не могу остановиться.

... А дочь катает колясочку со своей сестрой от папиной второй жены. Я ей не нужна, мы почти чужие.

Инна, Псковская обл.

Спешим помочь

ОПЕРАЦИЮ НУЖНО ДЕЛАТЬ КАК МОЖНО СКОРЕЕ

Для Р. Х. Бегереева из Курского р-на, Ставропольского края, у которого катаракта, но операцию делать рискованно («Айболит» №10 за 2018 г.).

Никаких других методов лечения катаракты нет, только операция. И делать ее нужно как можно скорее, пока совсем не потеряли зрение. Мне сейчас 89 лет, операцию делали в декабре 2016 года. Длится она всего 15 минут, безболезненная. Я тоже долго не решалась на операцию и дотянула до того, что на расстоянии 20 см уже не видела свои пальцы. Сейчас вижу на 50%. Катаракта была перезрелая, поэтому пришлось еще месяц ездить на лечение и 2 месяца закапывать капли.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

ПРИКЛАДЫВАЛА К КОСТОЧКАМ ЖИВУЮ РЫБЁШКУ

Для Ольги из Пензенской обл., автора письма «Боюсь удалять эти косточки. Слышала, что потом придется полгода ходить на костылях» («Айболит» №22 за 2018 г.).

Я сама мучилась два года. Косточки болели страшно, ходила и хромала. Как-то знакомый парень остановил меня и спросил: «Вера Алексеевна, почему вы хромаете?» Я рассказала о своей болячке. А он посоветовал пойти на речку, попросить у рыбаков свежую живую рыбешку и дома приложить ее к косточкам. Делать так надо на ночь семь дней подряд. Затем еще неделю прикладывать компрессы со свежим растительным маслом. Вот и все лечение. Уже шестой год пошел, как я избавилась от косточек, они стали почти незаметными. Еще мне хорошо помогает магнит. Просто от случая к случаю прикладываю его со словами: «Как магнит к себе железо тянет, так пусть болячку мою на себя возьмет. Аминь». Пишу для вас, Ольга, потому что сама родом из Пензенской области. Сейчас живу на Дону.

Вера Алексеевна, Белая Калитва, Ростовская обл.

ЭТО У ВАС УШНАЯ ЭКЗЕМА

Для С. Н. Петровой из Саратовской обл., автора письма «Уши зудят и шелушатся» («Айболит» №26 за 2018 г.).

У меня тоже такое было. Обратилась к лору, он сказал, что это ушная экзема, и посоветовал без надобности не мочить ухо. А лечить надо так: обрабатывать ухо ватным тампоном, слегка смоченным в спирте, и мазать мазью «Целестодерм». Так я и сделала. Теперь, как только чувствую, что ухо зачесалось, сразу смазываю (в уже должно быть сухо). Но чешется сейчас редко, примерно раз в три месяца. Если бы обратилась к врачу раньше, вылечилась бы совсем. А так болезнь перешла в хроническую форму. Мазь «Целестодерм» держу в аптечке постоянно. Думаю, и вам это средство поможет.

Н. И. Цыба, р. п. Степное Озеро, Алтайский край

Если болит плечо, наденьте на ладонь носок и вложите в него картофелину

Для Л. М. Гридасовой из с. Воробьевка, Воронежской обл., автора письма «Надо работать в огороде, а рученька болит» («Айболит» №3 за 2019 г.).

Если болит шея до плеча, больно повернуть голову, надо раздеться до пояса, лечь на живот и попросить кого-то из домашних найти болевую точку. Если болит правая сторона, надо обследовать позвоночник справа, нажимая подушечкой большого пальца. Эта точка будет располагаться в районе середины лопатки. Надо помассировать ее, затем смазать согревающей мазью, например «Капсикамом» или «звездочкой», и еще раз хорошо, до боли, помассировать. После укутаться теплым платком. Если не поможет, на другой день процедуру повторите.

Если сильно болит плечо, возьмите картофелину (чтобы поместилась в ладони), помойте, обсушите. Перед сном наденьте на ладонь носок, вложите в него картофелину так, чтобы она находилась в центре ладони (в этом месте сходится много нервных окончаний). Во сне непроизвольно будете массировать ладонь.

Если сильно болит запястье, возьмите фольгу, обмотайте больное место. Можно не снимать, пока боль не пройдет. Всю руку можно лечить так: разведите 3 неполные столовые ложки крупной соли в 1 л горячей воды. В этом растворе смочите два вафельных полотенца, отожмите. Одно намотайте от плеча до локтя, а второе — от локтя до запястья. Сверху прикройте полиэтиленом и утеплите. По мере высыхания смачивайте полотенца. Если не поможет, втирайте раствор меновазина.

Если ночью мышцы сводит судорогой, пусть кто-то из домашних пол-лимона чуть нагреет в микроволновке (достаточно 15-25 секунд). Сок лимона надо втирать в больное место. Для профилактики ночных судорог в ногах также подогрейте лимон, разрежьте на две половинки. Одной половинкой натрите правую ногу, другой — левую. Не смывайте и не вытирайтесь! Сок лимона быстро впитывается. Будьте здоровы!

Р. Х. Балгазин, Ульяновск

Пригодится

■ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ ЗАПОЛНИТЕ БУТЫЛКУ НА 1/3 БЕРЕЗОВЫМИ ПОЧКАМИ, ЗАЛЕЙТЕ ДОВЕРХУ ВОДКОЙ. НАСТАИВАЙТЕ 10 ДНЕЙ, ПОСЛЕ СМАЗЫВАЙТЕ БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

■ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОРОДАВОК СМАЗЫВАЙТЕ ИХ СОКОМ ОДУВАНЧИКА 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

■ СИЛЬНО ПОТЕЮТ НОГИ? ДЕЛАЙТЕ ВАННОЧКИ С НАСТОЕМ ШАЛФЕЯ.

МУЧАЕТ БЕССОННИЦА? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ 2 СТАКАНАМИ ВОДЫ, ВАРИТЕ ДОЛГО. ПЕЙТЕ ОТВАР КАК ЧАЙ.

Приютим

Хочу найти спутницу, чтобы жить вместе. Я одна уже около трех лет. Муж умер. Одиночество гложет. Мне 74 года. Живу одна в сельской местности, в отдельном коттедже из трех комнат. Во дворе есть постройки, приусадебный участок 6 соток. Под окном течет речка, за огородом растут грибы, ягоды. Природа у нас замечательная! Может, кому-то негде жить? С удовольствием приму старушку или кого моложе. Характер у меня уживчивый.

Валентина Ивановна Коносова, ул. Лесная, 17, ст. Малая Кеть, Ачинск, Красноярский край, 662138

***

Возраст у меня уже порядочный (1945 года рождения). Есть сын (54 года), инвалид II группы по общему заболеванию (руки-ноги на месте). Держим подсобное хозяйство, есть сад-огород. Хотим найти родственную душу, желательно из близлежащих районов или областей, чтобы мне была дочерью, а сыну — сестрой, подругой или парой. Сын без вредных привычек — не курит, не пьет. У нас два дома, расположенных недалеко друг от друга, поэтому можно жить отдельно. Прописку гарантирую. Все остальное при переписке.

Александра Павловна Моругова, ул. Зеленая, 8а, с. Смородинка, Перелюбский р-н, Саратовская обл., 413752

***

Мне 51 год, инвалид, хожу и обслуживаю себя сама. Приглашаю для совместного проживания порядочную женщину с добрым характером, которой одиноко или, может, обижают родственники. Будем помогать друг другу, станем подругами или сестрами. Желательно, чтобы вы тоже были на инвалидности, без родственников, чистоплотная, неболтливая (не люблю, когда часами разговаривают о болезнях, больницах, лекарствах). О себе: по характеру спокойная, позитивная, нравится заниматься домашними делами. Люблю природу, искусство. Сначала пообщаемся, потом будем решать.

Светлана, Курганская обл., тел. 8-999-257-27-65

Сварите пшёнку

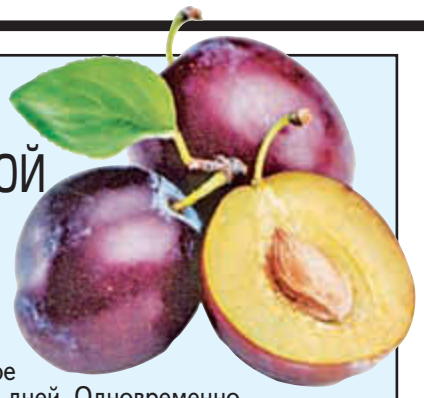
Сам себе доктор

Для Виктора, автора письма «Не идет моча — и все!», письмо с сайта («Айболит» №23 за 2018 г.).

Виктор, у меня было такое, и я смогла справиться с проблемой. Многим давала этот рецепт — действует безотказно. Тетю свою спасла от смерти. В основе лечения — пшенка. Варите ее пожиже (5-6 ст. ложек промытой крупы на 0,5 л воды), без соли и масла. Серую пену, которая появится при варке, снимите. А вот белую, как кисель, не снимайте — именно она лечебная. Пейте отвар по рюмочке с утра на голодный желудок. Два часа после этого не ешьте и не пейте. На время лечения исключите из рациона острое, соленое, приправы. Пейте сырую воду. Мочитесь в банку из светлого стекла. Если моча будет скользкая, белая, это нормально — значит, почки начали очищаться. Но следите: если появятся незначительные кровяные прожилки, ничего страшного. Но если наличие крови будет значительным, прекратите лечение и обратитесь к врачу. Помогайте себе: сложите пальцы в кулак и от крестца, где находятся почки, надавливая косточками, с усилием двигайтесь к паху. Кстати, каша из пшена должна быть на столе хотя бы раз в 10 дней. Это исконно русская еда.

Валентина, пос. Комсомольский, Алтайский край

С ангиной справится настой чернослива



Залейте 1 ст. ложку тертого чернослива 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Настоем полощите больное горло 3 раза в день в течение 5 дней. Одновременно можно пить настой по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

При бронхите делайте компрессы

Теплый творог разделите на три части и каждую заверните в кусочек ткани. Прикладывайте мешочек к области воспаления на 20 минут, по мере остывания мешочек меняйте другим.

Шелуха от лука

Всегда под рукой

■ От пародонтоза и флюса. Залейте 3 ст. ложки шелухи 0,5 л горячей воды, доведите до кипения. Настаивайте 7-8 часов, процедите и 5-6 раз в день полощите рот в течение 1-2 минут.

■ Нет житья от насморка? Всыпьте 4 ст. ложки шелухи в кипящую воду и дышите над паром 3-5 минут. И простудный, и аллергический насморк не устоят перед этим снадобьем.

■ При варикозе принимайте настойку луковой шелухи в течение 10 дней. Залейте 2 ст. ложки сырья 100 мл качественной водки. Настаивайте 7 дней, процедите. Принимайте по 20 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

■ От геморроя приготовьте отвар для 10-минутной сидячей ванны. Залейте 4 ст. ложки измельченной шелухи 2 л молока и кипятите на маленьком огне 10 минут. Луково-молочный отвар остудите и используйте для ванночки.

■ Сухой кашель в сезон простуд еще та напасть. Чтобы избавиться от него, залейте 2 ст. ложки шелухи 2 стаканами воды и кипятите 15 минут на маленьком огне. Немного охладите и процедите. Отвар принимайте в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ При остеопорозе полезен луковый суп. Очищенный и обжаренный на масле лук залейте 1 л воды. Туда же положите шелуху. Кипятите 15 минут без соли, затем шелуху удалите. Суп ешьте 1 раз в день вместо завтрака или обеда. Этого объема хватит на 3 дня. Курс лечения — 1 месяц.

ПРИ ГЕПАТИТАХ ПОЛЕЗЕН КИСЕЛЬ ИЗ ТЫКВЫ

Натрите на крупной терке 1 морковь, положите в небольшую кастрюлю. Добавьте по 1 стакану овсяной крупы и мелко нарезанной тыквы. Залейте 1 л кипятка и варите 10 минут. Затем накройте кастрюлю крышкой и настаивайте 40 минут. Остывший отвар процедите, размешайте в нем 1 ст. ложку меда и разлейте по стаканам — это дневная норма.

ОТ БОЛЕЗНЕННЫХ МОЗОЛЕЙ

Залейте 50 г пшеничных отрубей 50 мл горячего молока, размешайте (масса должна получиться, как сметана). Нанесите смесь на мозоль и на кожу вокруг нее на 20 минут. Затем смойте теплой водой и осторожно удалите мозоль. Больное место смажьте облепиховым маслом. Процедуру делайте ежедневно, пока мозоль не пройдет.

ПРИ ВЫСОКОМ ДАВЛЕНИИ ПОМОГУТ МОЛОКО И ДРОЖЖИ

Вскипятите молоко и охладите его до комнатной температуры. Опустите в 1/2 стакана молока 25 г (1 ст. ложку) дрожжей, хорошо размешайте до однородной массы. Выпейте утром натощак за полчаса до еды. Второй раз такую смесь выпейте через 20 дней. Потом принимайте 1 раз в месяц в течение 10 месяцев.

Ей-богу, правда!

■ ЖАРЕНЫЕ СВЕРЧКИ МАЛО КОМУ КАЖУТСЯ АППЕТИТНЫМИ. НО УЧЕНЫЕ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ОНИ НАСЫЩАЮТ НЕ ХУЖЕ МЯСА И ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ КИШЕЧНИКА.

■ ПРОБЛЕМУ С РАЗВЕДЕНИЕМ КРУПНОГО РОГАТОГО СКОТА ПЛАНИРУЕТСЯ РЕШАТЬ С ПОМОЩЬЮ СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК. НА ИХ БАЗЕ БУДУТ ВЫРАЩИВАТЬ СИНТЕТИЧЕСКОЕ МЯСО.

Для тех, кому за... — *Советы окулиста*

Дистрофия сетчатки

САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ У ПОЖИЛЫХ — ВОЗРАСТНАЯ ДЕГЕНЕРАТИВНАЯ МАКУЛОДИСТРОФИЯ.

Почему летом нужно носить очки

Макула (центр сетчатки) воспринимает примерно 90% всей зрительной информации, поэтому хуже всего, когда поражается именно центр. Макулодистрофия часто является следствием гипертонии или сосудистых заболеваний. Иногда ее развитию способствует и яркий солнечный свет. Вот почему нужно летом носить темные очки. В местах повреждений появляются точки, и эти зоны не видят. Человек жалуется, что свет его ослепляет, все видится как в тумане, предметы искажаются. Вылечить это заболевание нельзя, но улучшить состояние можно с помощью препаратов, нормализующих питание сетчатки на основе лютеина – зрительного пигмента. Всем людям после 40 лет надо принимать эти препараты.

Лютеин действует как антиоксидант. Доказано, что прием небольших доз лютеина на 43% снижает риск возрастной макулярной дегенерации (дистрофия сетчатки) и помогает предотвратить развитие катаракты. Достаточным для здоровья считается прием 6-10 мг в день. Идеально, когда этот микроэлемент попадает в организм из овощей и фруктов.

Темно-зеленые, на стол!

В темно-зеленых овощах больше всего лютеина. Это листовая капуста, шпинат, брокколи, листья горчицы и одуванчика, ботва репы, горошек. Добавляйте их в жаркое, бульон, салат с луком и чесноком, заправленный оливковым маслом. Одна порция приготовленной на пару листовой капусты содержит 23-25 мг лютеина, на 100 г свежего шпината приходится 14 мг этого вещества. Чашка брокколи содержит 1 мг лютеина.

Оранжевые тоже хороши

Оранжевые фрукты — хороший источник лютеина: апельсины (0,2 мг в одном), мандарины (2,5 мг), персики (почти 6 мг), папайя (0,3 мг), абрикосы и дыни (4 мг в одной дольке). Овощи того же цвета также богаты лютеином. Это сладкий картофель (батат), тыква, морковь и кукуруза.

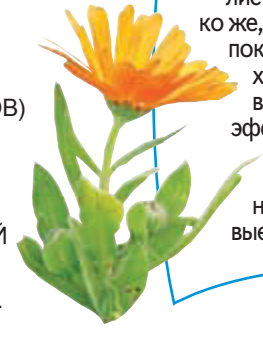
Все ярко-красное

Все красные ягоды, свекла, яблоки, гранаты, красный виноград, помидоры, красный перец и красный лук содержат много лютеина. Их можно есть свежими, замороженными, но без сахара. Хороший источник лютеина — натуральные соки. Например, в стакане томатного содержится его дневная норма. Яичный желток потому оранжевый, что в нем есть лютеин (в большом яйце — 0,2 мг). Достаточно съедать одно яйцо в день, чтобы поддерживать нормальный уровень лютеина. Кстати, в одном стакане овсяной каши 0,42 мг этого антиоксиданта.

И. М. Яблонская, врач-окулист

Ёшкин кот!

ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ ЦВЕТКИ КАЛЕНДУЛЫ (НОГОТКОВ) ДОБАВЛЯЮТ В КОРМА ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ, ЧТОБЫ ПРИДАТЬ КУРИНОЙ КОЖЕ ЗОЛОТИСТЫЙ ОТТЕНОК И СДЕЛАТЬ ЯИЧНЫЕ ЖЕЛТКИ ЯРЧЕ.



Целебную мазь от болей в шее готовлю сама

На случай, если заболит шея, у меня всегда есть под рукой проверенное средство — обезболивающая мазь. Готовлю ее так. Беру в равных частях измельченные в порошок лавровые листья и иглы можжевельника, добавляю сливочное масло (столько же, сколько получилось сырья). Нагреваю смесь на водяной бане, пока масло не растворится. Перемешиваю, даю остыть. Храню в холодильнике. Растираю мазью шейный отдел позвоночника и воротниковую зону 2 раза в день в течение 10 дней. Еще одно эффективное средство — настойка, ее надо втирать в шею. Рецепт такой: наполняю 0,5-литровую стеклянную банку зелеными побегами индийского лука, заливаю спиртом (70%) и настаиваю неделю. Настойка получается жгучей, поэтому в первые минуты после нанесения на кожу может жечь.

Ю. Д. Жмылева, Вологодская обл.

Какая мука вам по вкусу?

КРОМЕ ПШЕНИЧНОЙ, ЕСТЬ МНОГО ДРУГИХ ВИДОВ МУКИ. ЧЕМ И КОМУ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?

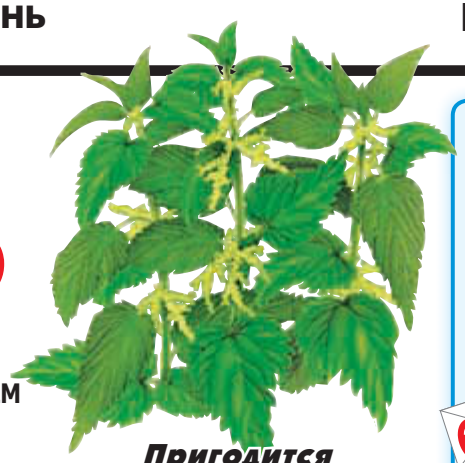
■ **Кукурузная.** Блюда из нее хорошо усваиваются, стимулируют обменные процессы и пищеварение, очищают от шлаков и снижают уровень плохого холестерина. Каша из этой муки поможет восстановиться после сложнейших операций или болезней. Она укрепляет зубы, положительно влияет на эластичность сосудов и нормализует у диабетиков уровень сахара. Нежелательно налегать на кукурузную муку людям с повышенной свертываемостью крови и проблемами желудочно-кишечного тракта.

■ **Гречневая.** Благодаря низкому содержанию глютена (клейковины) выпечка из такой муки легко усваивается. В ней мало углеводов и сахара, поэтому она работает словно щетка для желудка, кишечника и печени, способствуя очищению организма, выводит токсичные вещества. Страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, сахарным диабетом, проблемами с желудком и кишечником, при тяжелых умственных и физических нагрузках получат много пользы от гречневой муки, если начнут употреблять ее чаще пшеничной. Или хотя бы добавляйте ее в другие сорта муки.

■ **Льняная.** Ее углеводы позволяют поддерживать нормальный вес и не вредят диабетикам. Большое количество клетчатки помогает очистить кишечник от токсинов и шлаков, предупреждает запоры, улучшает состояние микрофлоры кишечника. Самое ценное в ней — растительные антиоксиданты лигнаны, которые помогают организму бороться с гормонами, способствующими образованию раковых клеток. Льняная мука содержит калий и магний, полезные для сердца. Жирные кислоты, содержащиеся в ней, укрепляют стенки сосудов и снижают уровень холестерина в крови. В льняной муке содержатся фитоэстрогены, полезные женскому организму, поэтому ее рекомендуют включать в рацион беременным и кормящим мамам. Льняную муку можно добавлять в творог, йогурт, каши, также в молочные коктейли или салаты. Хороши с ней и мясные блюда: котлеты, фрикадельки, запеканки. Но употребление льняной муки лучше начать с малого количества, постепенно увеличивая. Иначе может случиться запор или, наоборот, слабительный эффект.

■ **Овсяная.** Не только мука, но и овсяное толокно — это готовый продукт, стоит его лишь развести водой, йогуртом или квасом. Она успокаивает нервную систему, улучшает сон, регулирует сердечный ритм, предупреждает развитие туберкулеза, укрепляет кости, волосы, кожу и ногти. Но если вы страдаете сахарным диабетом или имеете лишние килограммы, овсяную муку употребляйте не чаще раза в неделю.

■ **Рисовая.** Добавляйте ее в торты, кексы, коржики и другую выпечку, используйте для панировки котлет, сгущения соусов. Рекомендуется для людей с сердечно-сосудистыми, желудочно-кишечными заболеваниями. При наружном применении рисовой мукой удаляют веснушки и очищают кожу.



Пригодится

ЧАЙ С КРАПИВОЙ И МЕДОМ ХОРОШО ТОНИЗИРУЕТ ОРГАНИЗМ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ. ПЕЙТЕ ЕГО ПО 1-2 ЧАШКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

После желатиновых курсов суставы стали лучше сгибаться, как будто их чем-то смазали

Мне 70 лет. Где-то с весны 2001 года меня стал донимать левый коленный сустав. Впервые ощутил боль, когда спускался в погреб. Боль была такая сильная, что замер на лестнице. Наверное, с полчаса так и просидел на перекладине, как курица на жердочке. Месяца два после этого ничего не ощущал, потом поехал к младшей дочке в Кострому. Когда спускался с третьего этажа, вдруг снова почувствовал боль, и опять в левом коленном суставе. Дочка отвезла меня к хирургу. Он посмотрел сустав и направил на рентген. После вынес вердикт — артроз коленных суставов. Хотя правый сустав тогда еще не давал себя знать, это случилось через полгода. Не скажу, что боли были самыми ужасными, которые бывают в жизни, но все равно приятного мало. Помню, когда у меня болела поясница при радикулите, так я от болей одеяло грыз.

Позвонил старшей дочке (живем мы в одном городе), она приехала и привезла с собой пищевой желатин (по 20 г в пакетике). Рассыпала один пакетик на чистом листе бумаги, разделила на 4 порции — получилось по 5 г на прием. Одну дозу дочь с вечера заливала в стакане небольшим количеством кипяченой воды. За ночь он растворялся, а утром она доливала в стакан теплой воды (40-50°С) доверху и давала мне выпить. Уже через 10 дней я почувствовал, что суставам такое лечение пошло на пользу. Они стали лучше сгибаться, как будто их чем-то смазали, боль уменьшилась. Теперь каждые полгода провожу такие желатиновые курсы. К слову, позвоночник тоже «помолодел».

И. Н. Шельдешев, Костромская обл.

Кое-что новенькое

Сыр с плесенью не допустит инфаркта. Европейские диетологи установили, что французские сыры с плесенью, такие как рокфор, бри и камамбер, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Обнаружено, что в процессе созревания в сырах с плесенью накапливаются особые вещества с противовоспалительными свойствами. Они защищают мелкие сосуды от повреждений и образования атеросклеротических бляшек. Именно употребление рокфора и бри — одна из причин удивительно редких инфарктов и инсультов у французов. Сейчас ученые намерены из сыров с плесенью создать лекарства.

За полчаса до обеда съешьте финик

Финики богаты незаменимой аминокислотой — триптофаном. Он необходим для работы мозга и сохранения нормального психического состояния. Благодаря триптофану финики обладают мягким успокаивающим и снотворным действием.

Много в финиках и селена, который снижает риск развития онкологических и сердечных заболеваний и укрепляет иммунную систему. Кроме того, финики быстро и надолго утоляют голод. Если за полчаса до обеда съесть финик, это позволит обойтись меньшим количеством пищи и при этом потерять ненавистные килограммы.

Лечебная диета

Совсем не кисло!..

При хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудок вырабатывает мало соляной кислоты, пища плохо переваривается, а значит, полезных и питательных веществ из продуктов усваивается мало. Это очень опасно, так как недостаток калорий и витаминов влияет на общее состояние организма.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Основная задача при этом типе гастрита — улучшить выработку ферментов и кислоты желудком, ускорить прохождение пищи в кишечник, поэтому она должна быть протертой или жидкой. Но, в отличие от других форм гастрита, разрешены кислые продукты (кефир, свежий творог, цитрусовые). Вне обострения можно есть даже жареную пищу без панировки. Температура пищи должна быть не выше 60°С и не ниже 15°С.

Меню при гастрите с пониженной кислотностью разнообразное. В него входят овощи и фрукты, рыба и мясо, крупы, хлебобулочные изделия, бульоны, соки, чай и кофе, молочные и кисломолочные продукты. Но есть ограничения: пища не должна быть жирной, нельзя есть мясо типа гусятины, рыбу типа семги, сладости с кремом, пончики... Овощи и фрукты не должны вызывать метеоризм и брожение, поэтому нужно ограничить употребление свежей капусты, лука, чеснока, винограда, бобовых. Выпечка должна быть не сдобной, лучше подсушенной. Молоко в чистом виде не употребляйте. Оно снижает кислотность, но его можно добавлять в каши или чай. Крупы разваривайте до полной мягкости и протирайте.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ КИСЛОТНОСТИ ПОЛЕЗНО ВЫПИВАТЬ ПЕРЕД ЕДОЙ 1 СТАКАН ОТВАРА ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 3 РАЗА В СУТКИ.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Завтрак: пудинг манный, подсушенный пшеничный хлеб с сыром, разбавленный сок.

Второй завтрак: запеченное яблоко с медом, стакан чая.

Прикинь на себя

Обед: котлеты из говядины, пюре из цветной капусты, щи.

Полдник: желе фруктовое, овсяная каша.

Ужин: запеченная рыба, суплапша на курином бульоне, компот.

Перед сном: стакан кефира.

О. П. Березенов, диетолог, врач высшей категории

Не грустим — чипсами похрустим!

Любые покупные чипсы, обильно сдобренные солью, трансжирами и ароматическими добавками, вредны. Если хочется похрустеть, приготовьте домашние чипсы.

■ Морковные. Кружочки моркови слегка посолите, поперчите, добавьте специи и немного растительного масла. Выложите на пергамент и просушите в духовке 40-50 минут при 120°С.

■ Свекольные. Нарежьте свеклу тонкими ломтиками, добавьте соль, перец, масло и на 20-30 минут поставьте в разогретую до 180°С духовку.

■ Кабачковые. Такими чипсами можно перекусить даже ночью — не навредят. Нарежьте тонкими кружочками кабачок. Добавьте немного соли, масла, специй. Перемешайте, выложите на противень и поставьте в разогретую до 180°С духовку до готовности.

■ Банановые. Нарежьте очищенные от кожуры бананы кольцами и выложите на застеленный пергаментом противень. Поставьте в разогретую до 90°С духовку на 50-70 минут.

■ Яблочные. Нарежьте яблоки, из которых предварительно удалите сердцевину с косточками, полупрозрачными кружочками. Уложите кольца на противень, застеленный бумагой для выпечки, и готовьте 1,5-2 часа при 90°С.

■ Грушевые. Готовятся так же, как яблочные. Получается низкокалорийный десерт, который заменит пирожные, торты и другие вредные сладости.

■ В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ ПУЛЬТОМ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА БЫЛ САМЫЙ МЛАДШИЙ В СЕМЬЕ.

■ СТРОИТЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ: ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЗАПЕНИТЬ, МОЖНО ЗАСИЛИКОНИТЬ.

Халва из манки

70 г очищенных грецких орехов, 250 г сливочного масла, 500 г манки, 500 мл молока, 400 г сахара, 1 чайн. ложка молотой корицы. Орехи измельчите в блендере. Сливочное масло нарежьте кубиками, переложите в кастрюлю и распустите. Добавьте орехи, манку и, постоянно помешивая деревянной ложкой, держите массу на среднем огне 20-25 минут. Влейте молоко, прикройте крышкой и варите до тех пор, пока вся жидкость не впитается. Добавьте сахар, корицу и тщательно перемешайте. Снимите с огня и оставьте под крышкой на час. Перед подачей на стол можно украсить фруктами или ядрами орехов.

Кулинарные хитрости

ГОТОВИТЕ салат? Не смешивайте холодные продукты с теплыми. Иначе салат быстро скиснет.

ЧТОБЫ во время жарки рыбы жир не разбрызгивался, накройте сковороду опрокинутым дуршлагом. И воздух поступает, и плита чистая.

ДОБАВЬТЕ к макаронам горсть измельченных орехов — так будет вкуснее.

ОЧИЩЕННЫЙ картофель не потеряет витамины и не потемнеет, если его не класть в воду, а сложить в пакет, завязать и положить в холодильник.

ЕСЛИ хочется подать яичницу красиво, нарежьте кольцами крупный сладкий перец, положите на сковороду и влейте в кольцо яйцо.

ПОПАЛАСЬ КРУПНАЯ ЛУКОВИЦА, А ЛУКА МНОГО НЕ НУЖНО? НЕ РАЗРЕЗАЙТЕ ЕЕ, А СНИМАЙТЕ СЛОЙ ЗА СЛОЕМ. ОСТАВШУЮСЯ ЛУКОВКУ ПОЛОЖИТЕ В БАНКУ И ПОСТАВЬТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК.

Куриные грудки с соевым соусом — просто объедение!

АйБолит

В нашей семье очень полюбили курицу в сочетании с соевым соусом. Добавляю его в маринад, когда хочу запечь голени, крылья или всю курочку целиком. Это блюдо я готовлю по праздникам, к приходу гостей, потому что уверена — оно понравится всем без исключения. Беру четыре большие куриные грудки (филе), стакан соевого соуса, 1/3 стакана сахара, 3 зубчика чеснока и неполный стакан белого вина. Вино, мелко порезанный чеснок, сахар и соевый соус смешиваю и растираю, пока сахар не растворится, — это маринад. В него кладу куриное филе и ставлю в холодильник на 1,5-2 часа. После курицу обжариваю на сковороде с двух сторон практически до готовности. Если филе очень толстое, разрежьте его перед тем, как мариновать. Обжаренную курицу заливаю оставшимся маринадом, накрываю сковороду крышкой и тушу минут 15, убавив огонь до минимума. Курицу вынимаю, а соусу даю еще потомиться до загустения. Готовую курицу поливаю соусом и подаю к столу. Иногда заменяю чеснок имбирем — режу тонкими ломтиками и кладу в маринад. Так, мне кажется, еще вкуснее.

Лиана,
Ставропольский край

Добавим витаминчиков

Овощные салаты

С финиками и сельдереем

300 г белокочанной капусты, 2 стебля сельдерея, 2 моркови, 8 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры, по 0,5 чайн. ложки порошка карри и молотой паприки, 70 г фиников без косточек, пучок зеленого лука, кинза, сок половины лимона, соль, перец.

Капусту нашинкуйте, сельдерей нарежьте ломтиками, морковь натрите. В сковороде разогрейте 2 ст. ложки масла и слегка подрумяньте морковь. Посыпьте пудрой, карри и паприкой, перемешайте и держите на огне 5 минут. Финики нарежьте колечками, лук и кинзу — крупно. Для соуса оставшееся масло смешайте с лимонным соком, посолите, поперчите. Капусту, сельдерей, финики, лук и кинзу перемешайте с морковью. Полейте соусом.

С капустой и черносливом

0,5 кг капусты, по 1 моркови и луковице, укроп, 1 ст. ложка лимонного сока, 10 шт. чернослива, 4 ст. ложки растительного масла, перец, соль, сахар.

Капусту нашинкуйте, морковь натрите. Лук нарежьте полукольцами. Чернослив залейте кипятком на 2 минуты, нарежьте. Обжарьте лук в масле. Добавьте чернослив и готовьте 3 минуты, потом морковь, капусту, приправьте солью, сахаром, перцем. Полейте лимонным соком и готовьте 10 минут. Добавьте укроп, салат подавайте теплым.

Аппетитно — Пироги на стол

Выпечка с морковью

МОРКОВЬ ОСОБО ЦЕНИТСЯ ЗА СОДЕРЖАЩИЙСЯ В НЕЙ КАРОТИН, КОТОРЫЙ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗРЕНИЯ.

С творожной начинкой

Для теста: 250 г моркови, 110 г сливочного масла, 300 г муки, по 1 чайн. ложке корицы (с горкой) и соды, 1 ст. ложка ванильного пудинга, 2 яйца, 130 г сахара. Для начинки: 250 г мягкого творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки ванильного пудинга.

Смешайте муку, корицу, соду и масло. Добавьте натертую на средней терке морковь, пудинг, сахар и яйца. Замесите тесто. Разделите его на две равные части и заверните их в пленку. Одну часть оставьте охлаждаться в холодильнике (30 минут), а вторую — в морозильной камере. Форму для запекания смажьте маслом. Выложите в нее тесто из холодильника, помогая себе мокрыми руками. Смешайте творог, яйцо, пудинг и лимонный сок. Выложите начинку на тесто. На нее натрите замороженное тесто. Выпекайте в разогретой духовке 50 минут при 160°С.

«Ароматный» с корицей

Для теста: 1 яблоко, 200 г моркови, 4 яйца, по 100 г сливочного масла, сахара, муки и миндаля, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 1/4 чайн. ложки корицы. Для начинки: 2 ст. ложки сока лимона, 50 г джема, 500 г яблок, сахарная пудра.

Яблоко и морковь натрите на терке. Отделите белки от желтков. Взбейте масло, добавьте желтки. Измельчите миндаль с половиной сахара. Просейте муку с разрыхлителем, добавьте миндаль. Соедините сухую смесь и масляную. Туда же выложите морковь с яблоком. Взбейте белки с оставшимся сахаром и аккуратно вмешайте их в тесто. Нагрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом форму и выложите в нее тесто. Яблоки нарежьте тонкими ломтиками, сбрызните лимонным соком. Выложите дольки на тесто. Поставьте в духовку на 50-60 минут. Готовый пирог смажьте нагретым джемом. Остудите, выньте из формы, посыпьте верх пудрой.

С яблоками и апельсиновой цедрой

250 г муки, по 200 г моркови и яблок, 2 яйца, стакан сахара, 100 мл растительного масла, 1 чайн. ложка апельсиновой цедры, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, щепотка соли.

Морковь измельчите. Яйца перемешайте с сахаром и солью, слегка взбейте. Влейте яичную массу и растительное масло к моркови и перемешайте. Добавьте муку с разрыхлителем и цедру. В тесто вмешайте ломтики яблок и переложите в смазанную форму. Выпекайте пирог в духовке 45 минут при 180-200°С.

Обедаем дома

РУЛЕТ ИЗ ФАРША С МАКАРОНАМИ

700 г фарша, 120 г макарон, яйцо, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки манки, 1 ст. ложка крахмала, 2 зубчика чеснока, куркума, перец, соль, зелень.

Сварите макароны, откиньте на сито и посыпьте куркумой. Выложите на пленку, сверните в колбаску и положите в холодильник на 30 минут. В фарш добавьте яйцо, чеснок, перец, соль, растопленное сливочное масло, манку и крахмал. На фольгу выложите фарш, посыпьте зеленью. Выложите на край колбаску из макарон. Аккуратно с помощью фольги сверните в рулет. Выпекайте в духовке 40 минут при 190°С. Откройте фольгу и минут 10 дайте рулету подрумяниться.

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С КРАПИВОЙ

180 г муки, 80 г сливочного масла, 2 ст. ложки воды, листочки крапивы, 450 г творога, 2 яйца и 1 желток, 75 г сыра, соль, перец.

Для теста в миску просейте муку со щепоткой соли, добавьте кусочки масла и разомните в крошку. Постепенно введите воду. Тесто оберните пленкой и отправьте на час в холодильник. Крапиву пробланшируйте в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, затем опустите в холодную воду. Просушите и крупно порежьте. Взбейте творог с яйцами и желтком, добавьте соль, перец, крапиву. Тесто раскатайте в круг и выложите в форму, сделав высокие бортики. Выложите сверху творожную массу и посыпьте тертым сыром. Запекайте 35 минут при 200°С.

САЛАТ «КРАСОЧНЫЙ» С ОРЕХАМИ

15 грецких орехов, 4 зубка чеснока, 3 плавленых сырка, по 2 сырой моркови и вареной свеклы, майонез, соль, перец.

Морковь, свеклу и сырки натрите на мелкой терке, чеснок и орехи измельчите. Выкладывайте слоями: 1-й — морковь с 2 зубками чеснока, 2-й — плавленые сырки, 3-й — свекла с оставшимся чесноком. Каждый слой смажьте майонезом, посолите, поперчите. Сверху салат посыпьте грецкими орехами.

Паштет мясной «Вкусняшка»

Для его приготовления понадобится 400 г отварной говядины, 100 г отварного куриного филе, 150 г сливочного масла, 150 мл молока, 3-4 чайн. ложки просеянной муки. Говядину и куриное филе измельчаю в блендере. В кипящее молоко вливаю разведенную в холодной воде муку, смешанную с маслом (1/4 нормы). Хорошенько вымешиваю и проваривaю. Молочный соус, измельченное мясо и оставшееся масло перемешиваю, помещаю в блендер и взбиваю.

Т. М. Кудрявцева, Тверская обл.

Весенний зелёный супчик со сливками

Весной обязательно ем молодую крапиву, пока она нежная и полна витаминов. Листья обдаю кипятком, чтобы не жглись. Для приготовления супа понадобится немного сливочного масла, измельченная луковица, 400 г картошки, нарезанной кубиками, 200 г мелко нарезанной крапивы (2,5 стакана), 1,5 л воды или бульона, 1 чайн. ложка соли, 1/2 чайн. ложки перца, на кончике ножа тертого мускатного ореха, 1/2 стакана сливок. Сначала в кастрюле обжариваю лук с солью, добавляю картофель и заливаю бульоном (водой). Довожу до кипения и томлю 15 минут. Добавляю крапиву, специи и, помешивая, варю 10 минут. Затем блендером измельчаю в пюре и вливаю сливки.

И. В. Дмитриевская, Тульская обл.

В доме малыш

ТЫКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

600 мл тыквенного сока, по 0,5 чайн. ложки сахара и крахмала, 2 стакана воды.

Небольшой ломтик тыквы натрите на мелкой терке, отожмите сок. Смешайте его с водой и доведите до кипения. Всыпьте сахар, добавьте разведенный в воде крахмал и варите 3-5 минут. Снимите кисель с огня, охладите.

БРОККОЛИ С РИСОМ И МОРКОВЬЮ

250 г отварного риса, 40 г моркови, 150 г отварной брокколи, половина луковицы, 30 г корня сельдерея, 100 мл молока, 1 ст. ложка растительного масла.

Морковь и корень сельдерея натрите, лук измельчите и тушите в масле 5 минут. Добавьте молоко и готовьте еще несколько минут. Кусочки брокколи смешайте с рисом и овощами, выложите в форму и запекайте при 180°С 20 минут.

При гипотиреозе — *Лечебное меню*

Блюда из рыбы и морской капусты

Рулетики на подушке из шпината

По 300 г шпината и филе рыбы (при гипотиреозе выбирайте морскую рыбу, при гипертиреозе — речную), 1 яйцо, 1/2 стакана сливок, 2 цукини, 150 г шампиньонов, 1 чайн. ложка мускатного ореха, соль, перец.

Филе рыбы пропустите через мясорубку. Отделите белок от желтка. Фарш вымесите вместе с белком, посолите, поперчите, влейте половину сливок. Один цукини порежьте вдоль на восемь тонких ломтиков. На них уложите рыбный фарш, аккуратно сверните рулетиком и закрепите шпажками. Второй цукини порежьте кусочками. Шампиньоны порежьте дольками и посолите. Шпинат помойте, уложите на дно формы, сверху на шпинат выложите шампиньоны, цукини и рыбные рулетики. Полейте сливками, посыпьте мускатным орехом и запекайте 15 минут в духовке при 180°С.

Салат картофельный с зеленым луком

500 г картофеля, 2 луковицы, зеленый лук, 3 яйца, 1 банка консервированной морской капусты, 150 г майонеза, 30 г листьев салата, 2 ст. ложки нарезанной зелени, соль.

Картофель отварите в мундире. Очистите и нарежьте кубиками. Яйца отварите вкрутую, очистите и нарежьте. Лук мелко нашинкуйте и смешайте с яйцами и картофелем. Добавьте морскую капусту, нарезанную зелень и листья салата. Посолите, заправьте майонезом.

Морская капуста с сельдью

250 г филе сельди, 50 г отварной морской капусты, 100 г черствого пшеничного хлеба, 1/4 стакана молока, 2 луковицы, 2 кислых яблока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка 3%-го столового уксуса, 1 чайн. ложка сахара.

Яблоки очистите от сердцевины и кожуры. Лук нашинкуйте. Хлеб замочите в холодном молоке, затем отожмите. Филе сельди пропустите один раз через мясорубку, а во второй — вместе с яблоками, хлебом, морской капустой и луком. Добавьте масло, уксус, посолите, всыпьте сахар и перемешайте.

Имбирное печенье

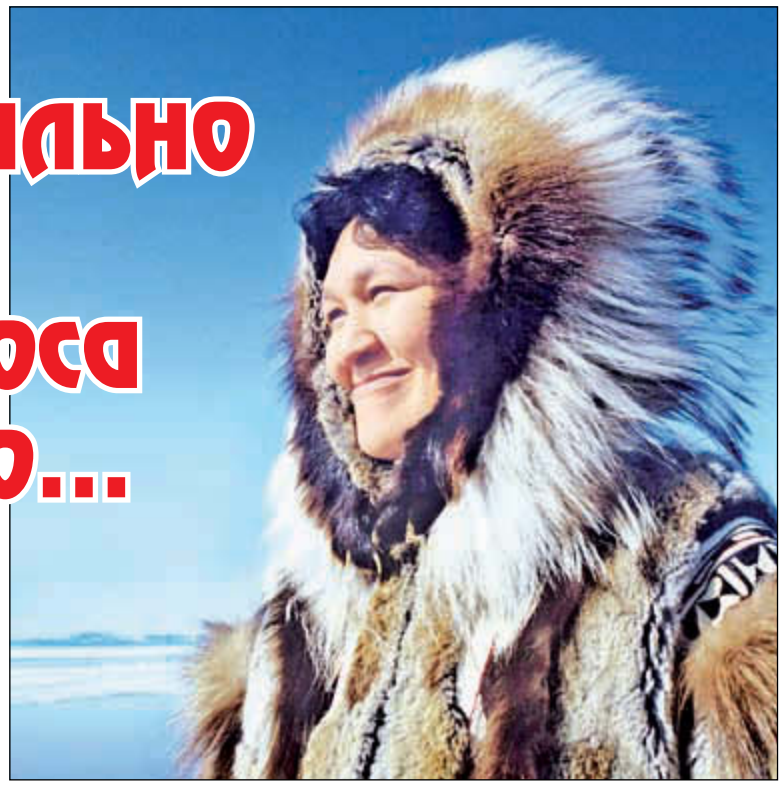
С пылу с жару

200 г 25%-ной сметаны, 50 г свежего очищенного имбиря, 3 стакана муки, 2/3 стакана сахара, 2 яйца, 1 лимон, 1 пакетик разрыхлителя, 1/2 пакета ванильного сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка коньяка или ликера, 2 чайн. ложки какао, горсть очищенных семечек.

Очищенный имбирь натрите на мелкой терке в отдельную посуду. Натрите цедру лимона и выжмите сок из него, сок и цедру — в разные емкости. Смешайте яйца, сметану, обычный и ванильный сахар, масло, коньяк, добавьте сок лимона. Всыпьте муку с разрыхлителем, добавьте тертые имбирь и цедру лимона, хорошо перемешайте. Тесто разделите пополам, в одну половину добавьте какао. На противень положите бумагу для выпечки и смажьте ее маслом. С помощью чайной ложки лепите желуди: из светлого теста делайте сам желудь, из темного — его шляпку. Посыпьте шляпки семечками. Запекайте в духовке до золотистого цвета.

Как там, у них?

Официально жена у эскимоса одна, но...



Эскимосы живут в самых холодных уголках нашей планеты: в Гренландии, на Аляске, на севере Канады и на нашем Чукотском полуострове. Правда, осталось их только 150 тысяч.

СЕМЬЯ У ЭСКИМОСОВ НЕ ТОЛЬКО СУПРУГИ И ДЕТИ

По этой части эскимосы могут дать фору всем народам на Земле! Семья в эскимосском понятии — это не только супруги и их дети. Это еще и приемные дети, и беспомощные родственники, которые содержатся в доме на правах прислуги, и даже взрослые женатые отпрыски, не успевшие обзавестись домом и лодкой. Кстати, о свадьбе-женитьбе. Родители сами решают судьбу своих детей, когда те еще совсем маленькие. С желаниями потомков не церемонятся: порой браки устраиваются силой. При этом сама процедура создания новой семьи очень проста. Девушка приходит в дом жениха вместе с нехитрым скарбом: одеждой, ножом улу и лампой — и на этом все. Никаких торжеств, никаких криков «Горько!» и прочей мишуры. Переступив порог мужнего дома, юная жена попадает в полное подчинение к свекрови. И редко бывает, чтобы у той не возникло претензий к невестке. Но наказать нерадивую молодуху может только муж: согласно эскимосским традициям он вправе бить ее по лицу, специально оставляя следы побоев. Но здесь никогда не бьют ни детей, ни даже своих бедных родственников, находящихся на иждивении. Кстати, при распаде семьи старший сын всегда уходит с матерью — берет на себя обязанности ее кормильца.

ЭСКИМОСЫ МОГУТ ОБМЕНИВАТЬСЯ ЖЕНАМИ

Официальная жена у эскимоса может быть только одна. Но если она оказывается не в состоянии произвести потомство, мужчина вынужденно заводит наложницу. Ради продолжения рода здесь готовы на все, даже на обмен женами! Главное, чтобы родился ребенок, а чей он будет — неважно. Ревность эскимосам неведома. Собственно, потому такой странный обычай — обмен женами — и прижился. Это тоже вынужденная мера. Так сложилось исторически. Отправляясь в дальний поход, эскимос всегда брал с собой супругу. Без ее поддержки он просто не мог обойтись. Но если жена вдруг заболевала или вот-вот должна была родить, то помощи от нее было не дождаться. И тогда брат или друг с готовностью одалживал свою жену. Супруга, взятая напрокат, решала все бытовые вопросы в походе, а заодно удовлетворяла сексуальные потребности своего спутника.

РАЗВЛЕКАЮТСЯ, ТАСКАЯ ДРУГ ДРУГА ЗА УШИ

Время от времени эскимосы устраивают «олимпийские игры» — соревнуются в перетягивании нити ушами. В чем суть поединка? Спортсмены — причем и мужчины, и женщины — садятся друг напротив друга. На уши каждого надевается петля из вощеной нити. По свистку они должны с силой отклоняться назад. Проигрывает тот, кто теряет петлю или сдается из-за невыносимой боли. Нить так глубоко впивается в кожу, что может ухо даже оторвать! В таком случае поединок прекращается. Считается, что это отличный способ проверить человека на то, как он переносит боль. Мол, в реальной жизни и посуровее испытания бывают. В моде и другой эскимосский вид спорта — поднятие груза ушами. Побеждает тот, кто быстрее всех пробежит 600 метров с подвешенным к уху грузом весом 5 килограммов.

ОБ ЭСКИМОССКИХ ПОЦЕЛУЯХ

Эскимосский поцелуй — это нежно потереться носами. Но эскимосы не вкладывают в это эротический смысл. Для них потереться носами и соприкоснуться щеками — способ поздороваться с близким человеком. Форма выражения привязанности, принятая между членами одной семьи, влюбленными или хорошими знакомыми. Самое главное в нем — ощутить дыхание партнера, вдохнуть его аромат и тепло. Ведь именно тепло на Севере ценится превыше всего!

Эскимосы, чтобы восполнить нехватку растительной пищи, поедают... содержимое оленьего желудка, перемешанное с ягодами.

НА СЕВЕРЕ НЕ ХВАТАЕТ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ

Эскимосы восполняют это, поедая... содержимое оленьего желудка, перемешанное с ягодами. Иногда употребляют в пищу морскую капусту, но делают это с опаской. Они уверены, что ламинария может прорастать у них в желудке. Поэтому те эскимосские женщины, которые живут у моря, предпочитают пускать водоросли не на еду, а на гигиенические прокладки.

Блага цивилизации с трудом доходят до эскимосов. А те, что доходят, приживаются с трудом. Те же чай и сахар остаются второстепенными. Эскимосы верны своим традициям. Советы врачей с Большой земли добавить в рацион углеводов им не указ. Поэтому у всех настоящих людей Севера увеличена печень. Но дети мороза — умные дети: они-то точно знают, что по степени полезности со свежей кровью тюленя ничего не сравнится. И нечего им тут всякую крупу подсовывать!

Эскимосы не отказываются от табака. Более того, они так привыкли к этой отраве, что не могут обойтись без нее, как без мяса. Мужчины курят и жуют зелье, а женщины только жуют. Причем начиная с 10 лет. Порой, чтобы успокоить кричащего младенца, ему дают табачную жвачку. Эскимосы убеждены, что «без табака рот сохнет».

ЗАКАПЫВАЮТ ПРОДУКТЫ И ЗАБЫВАЮТ О НИХ

Питаются эскимосы мясом китов, тюленей и моржей. С удовольствием едят оленину и медвежатину, чаще всего сырую, считая такое «приготовление» единственно правильным. Иногда, правда, вялят, квасят или варят мясо без соли и приправ. Хоть варкой это можно назвать лишь условно: мясо вытаскивают из котла, как только оно хорошо прогреется.

Чтобы законсервировать продукты, их просто закапывают и... забывают. Потом вспоминают, откапывают, удаляют шкуру или перья — и можно есть! Так готовится самое популярное блюдо эскимосской кухни — тухлое мясо оленя. Животное убивают, стараясь не повредить шкуру, и погружают в болото. А через несколько месяцев достают почти разложившуюся, мерзко пахнущую серую массу, насквозь пропитанную трупным ядом. Вкуснятина! Европеец, рискнувший полакомиться этим деликатесом, откинет ноги. Но эскимосы едят — и ничего. Все дело в особых ферментах, которыми снабдила их природа: они расщепляют трупные яды на безвредные соединения. Есть в эскимосской кухне и свой десерт — акутак, или эскимосское мороженое. Его готовят из взбитого жира, морошки и голубики, иногда добавляют воду и сахар.

■ КОЧУЮЩИЕ ЭСКИМОСЫ ДО СИХ ПОР ЖИВУТ ПО СТАРИНКЕ И МОЮТСЯ НЕ ЧАЩЕ ОДНОГО ИЛИ ДВУХ РАЗ В ГОД.

■ ЭСКИМОСЫ НИКОГДА НЕ ЕДЯТ ГРИБОВ. ПО ЛЕГЕНДЕ, ГРИБЫ — ЭТО УШИ ДЬЯВОЛА, С ИХ ПОМОЩЬЮ ОН УЗНАЕТ ВСЕ О ЖИВУЩИХ ЛЮДЯХ.

Строганина — самая холодная закуска

Нарезанная стружкой замороженная рыба — одно из основных блюд северной кухни.

На строганину идет только рыба подледного улова. Прямо у проруби рыбаки выбирают рыбу из сетей, слегка ее подмораживают, потом разминают (взъерошивают). А перед тем как заморозить окончательно, выпрямляют. Строгать искривленную рыбу — мучение. Она будет крутиться под ножом, выскальзывать из рук, ничего путного из этого не получится.

На строганину идет нельма, чир, муксун, омуль. Настоящие гурманы ищут морского омуля. Нагулявшись на криле, эта рыбка становится очень жирной. Острым ножом с мерзлой рыбины аккуратно, чтобы не повредить жировой слой, снимают шкуру и начинают строгать. Нож заточен так, что стружка из-под него выходит тоненькая, завивающаяся колечками, а по краю каждой — красноватая полоска подкожного жира. Сначала на блюдо укладывают кусочки с брюшка — самые жирные и вкусные. Сверху горкой — остальное. Все, блюдо готово. Макай в соль с перцем и наслаждайся.

В старину с помощью строганины проверяли характер женихов. Если сразу выдергивает куски пожирнее, впору задуматься: стоит ли отдавать дочку за такого. Строганина ценится не только за вкус, но и за то, что она... согревает. Поел северянин мерзлой рыбы — и полдня никакой мороз его не возьмет.

Когда же бедному коту ещё скрипку послушать?

Живем мы вдвоем с дочкой. Однажды, как обычно, легли вечером спать. А посреди ночи меня разбудили звуки работающего телевизора, который находится в другой комнате. Огляделась — дочка спит рядом на диване. Мне сразу стало жутко. Долго не могла решиться пойти и проверить. Но все-таки накинула халат, открыла дверь, зашла в другую комнату и вижу: на большой кровати, развалившись, лежит кот Рыжик, рядом пульт. А по телевизору идет концерт для скрипки с оркестром по каналу «Культура». Кот лежит, щурится, наслаждается. Конечно, когда же ему, бедному, скрипку слушать? У нас же в семье только мультфильмы и сериалы смотрят. На всякий случай теперь убираю пульт подальше.

Оксана, Ленинградская обл.

Соседка говорила, что они еле-еле сводят концы с концами

Несколько лет я отдавала одежду сына соседке. У нее тоже был мальчик на год младше моего Виталика. Вещи были отличного качества. Причем соседка сама просила, говорила, что денег не хватает, еле-еле сводят концы с концами. И вот недавно узнаю, что они купили трехкомнатную квартиру в новом доме, и не в ипотеку! У меня глаза на лоб полезли. За те пять лет, что я снабжала их вещами, хоть бы шоколадку передали моему ребенку. Решила, что теперь вещи лучше на помойку буду выносить. Никому ничего не отдам, даже если мне не нужно. Никого не жалко.

Ирина, письмо с сайта

В ИНДИИ ПРИНЯТО, ЧТОБЫ ПЕРВЫЙ РЕБЕНОК В СЕМЬЕ ВСЕГДА РОЖДАЛСЯ В ДОМЕ РОДИТЕЛЕЙ ЖЕНЫ. ВСЕ ЖЕ РОДНАЯ МАТЬ БЛИЖЕ СВЕКРОВИ.

Мама имеет право знать всё

Воспитывать ребенка, которого тебе родила свекровь, трудно. А если мужчина все еще зависит от родительницы, не умеет обозначить границы своей личной жизни, страдать будут все.

МАМА БЛИЖЕ, ЧЕМ ЖЕНА

Представьте ситуацию. Молодая семья. Супруг каждый вечер звонит матери, чтобы рассказать, как прошел день. Не с женой обсуждает погоду, политику, а с мамой. Ладно бы только погоду. Так он еще и коллег обсуждает, и даже собственную жену. К примеру, может рассказать, что у нее проблемы с пищеварением или критические дни. На замечания жены ответ один: «Мама — член семьи и имеет право знать обо всем».

ВСЕ ЕЩЕ МАМЕНЬКИН СЫНОК

Да, воспитывать ребенка, которого тебе родила свекровь, трудно. А если мужчина все еще зависит от родительницы, страдать будут все. Жена — потому что тоже автоматически попадет в зависимость от другой женщины. Мать — потому что будет претендовать на роль советчицы, даже когда не просят. Ну а бесхребетный муж никогда не сможет быть хорошим для обеих сразу. И ждут такую семью взаимные обиды и разочарования.

«ОНА ЖЕ ДЛЯ НАС СТАРАЕТСЯ!»

Одна моя знакомая развелась с супругом через пару лет после свадьбы именно из-за заботы свекрови. Сперва желание быть нужной и опекать молодых даже радовало. Но когда женщина начала приходить в квартиру новобрачных в их отсутствие, начались скандалы. Бороться с этим было трудно, потому что квартира принадлежала свекрови. Она приходила на свою территорию. Поливала цветы, пылесосила, жарила котлеты, складывала в шкафу белье... Жена, приходя с работы, видела сверкающую чистоту и накрытый стол, но в воздухе витало послание: «А ты так не умеешь!» Молодая супруга в этой ситуации чувствовала себя униженной, бесправной. И еще больше злилась, когда ее малахольный муж говорил: «А что такого? Она же для нас старается».

ТО СЕРДЦЕ, ТО ПОЧКИ ОТКАЗЫВАЮТ...

Манипуляции, к которым прибегает мама мужа, могут быть очень изощренными. Ведь удержать внимание проще всего через чувство вины. Вот пример. У 40-летней женщины свекровь каждые две недели «умирает». В истерике звонит сыну и просит вызвать неотложку. На вопрос невестки, почему она сама никогда не звонит в скорую, та обижается.

Все это похоже на дешевый цирк. Врачи говорят, что «умирающая» здоровее сына и невестки вместе взятых. Но ей упорно хочется заставлять сына мчаться ее спасать. И ведь он понимает, что мать притворяется, но в глубине души боится: «А вдруг на этот раз правда?»

Н. О. Рябинина, семейный психолог

Ждем писем. Дорогие женщины, а как складываются отношения с мамой мужа в ваших семьях? Расскажите о конфликтах, которые разрешились именно благодаря правильному поведению свекрови.

Намотай на ус

Разозлились? Кричите во всё горло!

Как защитить себя от болезней, которые вызывают эмоции?

Если человек свободно выражает свои эмоции, он здоровее того, кто привык все держать в себе. Наверняка вы замечали, что крикливых и всем недовольных людей как будто ничего не берет. А тихий скромный человек может внезапно отойти в мир иной, так как привык прятать эмоции глубоко внутри.

Не обязательно начинать хамить и возмущаться. Главное, вовремя заметить и отреагировать на свои чувства. Разозлились, огорчились, обиделись? Выведите свои эмоции наружу, можно даже просто в виде монолога. Если не можете отреагировать здесь и сейчас, отправляйтесь в ближайший лес. Самый простой способ сбросить негативные эмоции — покричать. Во все горло, пока не почувствуете облегчение.

Обсудим?

Хозяйка ждала, когда я подавлюсь

Почему некоторых людей так и тянет поговорить? И не просто поговорить, а потребовать немедленного ответа именно в тот момент, когда ты засунул ложку в рот, откусил кусок или приложился к чашке.

Однажды мы пришли в гости к нашему товарищу Артуру. Мать Артура настойчиво приглашала нас за стол. Я была сыта, да и вообще не люблю есть у чужих людей, но женщина очень настаивала. Из вежливости присела. Муж сел с другой стороны и спокойно наворачивал угощение.

Передо мной тоже поставили тарелку и принялись развлекать беседой. Ну как развлекать... Мать Артура расспрашивала обо всем. Кто, откуда, как долго живем... При этом настойчиво предлагала то одно блюдо, то другое. Наконец, чтобы она отстала, я взяла яблоко. Долго вертела его в руках, но вот настала пауза в вопросах, и я впилась во фрукт зубами. Отгрызла кусок, и тут последовал очередной вопрос. Женщина очень ждала на него ответа, с интересом глядя мне в лицо. Несколько секунд я боролась с куском во рту, пытаясь проглотить, не жуя. А потом выплюнула его себе в руку. К еде на тарелке я так и не притронулась.

Стыдно было... Но, как сейчас понимаю, стыдиться должна была вовсе не я. Ощущение, что хозяйка просто ждала, когда я подавлюсь.

Сколько раз в жизни мне приходилось наскоро проглатывать кусок, обдирая себе глотку, чтобы ответить на очень «своевременный» вопрос. Порой вообще ничего не ешь в обществе. Вопрос: где в такой момент у людей находятся мозги? Видят же, что человек откусил, положил ложку в рот или отпил! Может, хотят, чтобы он подавился?

Анна, Псков

Из почты «Айболита»

Гости засиделись...

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГОСТИ НЕ СОБИРАЮТСЯ УХОДИТЬ, А ВАМ ХОЧЕТСЯ ОТДОХНУТЬ?

■ Намекните, что устали. Попробуйте зевнуть как бы невзначай. Или бросить вскользь: «Что-то глаза уже слипаются».

■ Предложите гостям проводить их на остановку или помочь вызвать такси. Это наведет их на мысль, что пора домой.

■ Начните убирать со стола тарелки, оставшиеся недоеденными блюда...

■ Шепните что-нибудь на ушко детям или мужу. Если рядом супруг, начните с ним аккуратно заигрывать. Гости догадаются, что вас пора оставить.

■ Станьте рассеянной. Нечаянно пролейте чай или положите чуть больше ложек сахара. А когда гости спросят: «Что это с тобой?» — ответьте: «Немного устала».

■ Невинный вопрос: «Давайте я заверну вам что-нибудь с собой?» — намек гостям на то, что пора отправляться восвояси.

■ Вспомните о важном: «Совсем забыла — мне же завтра утром надо отчет сдать!»

Ситуация

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Мне 53 года, рост 170 см, среднего телосложения, инвалид II группы. Живу в сельской местности, подрабатываю. Без вредных привычек, по характеру спокойный, добрый.

Андрей Семенко, ул. Пролетарская, 31, кв. 7, с. Кулешовка, Азовский р-н, Ростовская обл., 346779, тел. 8-952-568-53-79

***

Андрей Семенко

Русский, вдовец, 56 лет, без вредных привычек, не судим. Для создания семьи познакомлюсь с русской женщиной 40-50 лет, с жильем, без детей. Желательно из Ульяновской области или г. Кизела, Пермского края.

Без подписи, д/в, п/п №9207 236554, п/о, Тетюши, Татарстан, 422370

***

Евгений, Белокуриха

Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 35 лет, можно с проблемами со здоровьем, из близлежащих к Алтайскому краю регионов. Мне 38 лет, рост 167 см, инвалид II группы.

Александр, Бийск, Алтайский край, тел. 8-923-778-59-71, с 6 до 18 часов (по московскому времени)

***

Добрый, отзывчивый на чужую боль. Живу в Белокурихе (Алтайский край), в 1-комнатной квартире. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной с инвалидностью, можно по зрению. Жду звонков из Томской, Новосибирской, Кемеровской областей или близлежащих городов Алтайского края. Мне 38 лет, рост 166 см, плотного телосложения, инвалид II группы.

Евгений, Белокуриха, Алтайский край, тел. 8-923-780-77-27, с 6 до 18 часов (по московскому времени)

***

Офицер запаса, порядочный, надежный, симпатичный. Мне 50 лет, рост 170 см, вес 80 кг. С высшим образованием, без вредных привычек. Есть свой дом, сад и огород. Ищу достойную и порядочную женщину не старше 45 лет, которая будет согласна создать со мной семью и иметь детей. Звоните и пишите SMS.

Владимир, Ставропольский край, тел.8-909-772-84-94

ЖЕНЩИНЫ

Александр, Бийск

Предательски настало холодное одиночество. Вот уже за шестьдесят. Осень в душе — с разноцветной радугой опавшей на землю листвы. Так хочется лета! Жарких, незабываемых отношений — букетно-конфетных встреч! Возраст не помеха заботе друг о друге, верности и трудолюбию. Хочется, чтобы в доме был хозяин, так как сама такая (по гороскопу Козерог). Люблю свежую ароматную выпечку, готовить наваристые щи и вкусные салаты и потчевать друзей. Немного о себе: такая же, как Родина-мать в Волгограде. Веду трезвый образ жизни. Мечтаю о таком же друге — обеспеченном, щедром, верном. Хочу в согласии жить с его родней одной большой дружной семьей. Заинтересовался? Тогда жду звонка. Непременно отвечу мужчине 70-76 лет.

Незнакомка, Волгоград, тел. 8-906-165-15-14

Вдова, нормальной внешности, рост 163 см, вес 59 кг. Порядочная, с уравновешенным характером. Образование высшее, без материальных и жилищных проблем, ни от кого не завишу. Познакомлюсь с одиноким и надежным мужчиной 64-70 лет, без вредных привычек, чтобы жить одной семьей, помогая и заботясь друг о друге.

Светлана, Пенза, тел. 8-937-919-77-88

***

Для создания счастливой семьи познакомлюсь с одиноким, добропорядочным мужчиной — моей надеждой, защитой и опорой. Вместе до конца пройдем по светлому пути в тихой радости. Будем жить долго и щедро согревать душу свою нежностью, теплотой и заботой. Я одинокая, 75 лет, рост 160 см, вес 70 кг. Детей нет, образованная, приятной внешности, хорошая хозяйка. Скромная, добрая, спокойная, простая, трудолюбивая. Веду здоровый образ жизни, люблю природу, землю, животных. Переезд к вам по согласию. С благодарностью отвечу.

Лидия, Ярославская обл., тел. 8-960-875-63-76

***

Мне 65 лет, вдова, детей нет. Живу в частном доме со всеми удобствами. Есть приусадебный участок. Хочу найти доброго, спокойного мужчину, который хочет прожить оставшуюся жизнь в тепле, уюте и заботе друг о друге. Алкоголиков и альфонсов прошу не беспокоить.

Антонина, Саратовская обл., тел. 8-961-642-24-55

***

Два года как вдова. Мне 70 лет, рост 160 см, вес 80 кг, по гороскопу Овен, Собака. Скромная, надежная, чуткая, отзывчивая, добрая. Учитель музыки (баян и пение), без вредных привычек. Надеюсь встретить простого, верного, несудимого, нескучного мужчину 67-76 лет, без материальных и жилищных проблем, который любит музыку, пение, горы, море. Рост и вес примерно 165 см и 75 кг. Будем ездить друг к другу в гости, общаться и дружить. Вы по гороскопу Близнецы, Водолей.

Любовь Степановна, Темрюк, Краснодарский край, тел. 8-938-545-20-66

Жену сыну нашла в педагогическом училище

Айболит

Мой сын сказал: «Мама, мне пора жениться, но я не могу выбрать девушку. Помоги». Я подумала-подумала и согласилась — почему бы и нет? Но куда идти, где искать невесту? Чтобы была и симпатичная, и скромная, и вежливая, и хозяйственная... И знаете, что я сделала? У меня брат — преподаватель в педагогическом училище. Вот и упросила его разрешить мне прийти на его лекцию, посидеть, приглядеться к студенткам. Раза три побывала там. Девчонки (а в педагогическом почти все — девчонки) ко мне немного привыкли, стали свободнее, раскованнее. После одной лекции я встала и говорю: «Девчонки, кто хочет замуж?» Все рассмеялись, но несколько девушек все-таки подняли руки... Вот так и нашла будущую невестку, а сыну своему хорошую жену. Сейчас я бабушка трех внуков.

Ирина, Воронеж

Уроки жизни — *Такая история*

Бывает любовь и в зрелом возрасте

В «Айболите» №3 за 2018 год было напечатано письмо «Не верю я в любовь в зрелом возрасте». На него в №24 откликнулся В. Озеров из Зеленокумска («Страшно остаться одному»). Вот и я решила написать и рассказать о том, что бывает любовь в зрелом возрасте. Только взрослая, не пылкая, а уравновешенная и очень серьезная.

Однажды совершенно случайно купила газету и увидела в ней фотографию мужчины, который хотел познакомиться. Жил он в нашем городе. В то время я уже три года была вдовой. Мучило одиночество, хотя у меня трое детей, у всех семьи, есть внуки. Дети замечательные, но у них своя взрослая жизнь.

Осмелилась написать Александру: «Я не верю в судьбу по объявлению». Отправила письмо по почте и в суете забыла об этом. А через какое-то время Александр позвонил, и мы встретились. Наши встречи были дружескими, просто было хорошо вместе. Отношения складывались кроткие, нежные. Постепенно поняли, что не можем друг без друга. Создавалось впечатление, что давно знакомы. Тогда нам было по 56 лет. Через полгода Саша сделал мне предложение, и я согласилась.

Начиналась наша семейная жизнь очень скромно: снимали квартиру, так как на тот момент он был в разводе, а в моей квартире жили дети. Нас совершенно не интересовали меркантильные проблемы. Начинали со старого дивана и стола. Потихоньку покупали необходимое для жизни. Самое главное, чего хотели, — быть рядом и вместе заботиться о своих детях. У меня их трое, у Саши — двое, то есть на двоих пятеро.

10 октября 2008 года мы оформили свои отношения, стали мужем и женой. Дети организовали свадьбу. Вот уже 10 лет мы вместе. Живем в ладу, понимаем друг друга с полуслова. И все у нас есть: и дети, и любимые внуки, и все, что необходимо для жизни. Саша хранит то мое письмо как историю нашей семьи.

Эти строки посвящаю моему любимому мужу.

Люблю тебя, когда молчишь,
Люблю тебя, когда ворчишь,
Люблю тебя, когда смеешься
И просто улыбнешься.
Люблю, когда порой ночной
Меня коснешься ты рукой —
Мне большего не надо,
Лишь только был бы рядом.
С тобой не страшно мне в пути,
С тобой готова я идти
Пусть даже на край света,
Ведь я тобой согрета...
Не нужен мне богатый дом,
Бриллианты и наряды,
А нужен дом, в котором ты
Всегда был просто рядом.
Любовь с седою головой,
И чувствам нет границы,
Все это связано с тобой,
И это мне не снится...

Храни тебя бог, родной мой человек! Ищите друг друга, будьте счастливы!

Л. Н. Ярмолова, Волгодонск, Ростовская обл.

Советы психолога

Всё равно он будет мой!

КАК ЗАВОЕВАТЬ ВНИМАНИЕ ПОНРАВИВШЕГОСЯ МУЖЧИНЫ.

Мужчине легче начать общение с женщиной, если она ведет себя естественно: поддерживает беседу, иногда шутит, с удовольствием смеется над шутками мужчины.

1 **Долой излишнюю скромность!** Многие женщины, если уж им нравится мужчина, всем силами стараются этого... не показать. От напускной холодности мужчина получает сигнал: «Не подходи!» Разве на такой результат вы рассчитывали? Покажите свою заинтересованность — стреляйте глазками, улыбайтесь. Тогда мужчина обязательно почувствует, что ваше внимание направлено на него.

2 **Узнайте о его увлечениях.** Если вы слушаете вместо того, чтобы болтать, точно узнаете, что интересно мужчине. Задавайте уточняющие вопросы и благодарите за новое знание. Этот способ хорош, чтобы показать и интерес, и уважение. Не сомневайтесь: мужчина это оценит! Если скучно, не показывайте этого, а незаметно смените тему.

3 **Обозначьте свой статус.** Если хотите, чтобы между вами возникли отношения, невзначай покажите, что вы свободны. Выберите момент (в общении с мужчиной или просто в зоне слышимости) и скажите пару фраз о том, что сейчас свободны от отношений. Но будьте аккуратны, чтобы не сказать лишнего вроде: «Где сейчас найти хорошего мужчину?» или «Мне и одной хорошо». Подобные фразы не просто бьют мимо цели, но и разрушают то, что, возможно, могло бы прорасти.

4 **Добавьте яркости в образ.** Он ежедневно видит вас в привычном для вас образе. Пора сломать шаблон! Помните, что визуальные и обонятельные стимулы — основные в деле обольщения. Вовсе не обязательно надевать кричащую сексуальную одежду или делать яркий макияж. Достаточно, если ваша прическа будет чуть более праздничной, чем всегда, а макияж — немного ярче. Выберите парфюм, который у вас лично ассоциируется с привлекательностью. Скорее всего, он посмотрит на вас по-новому.

5 **Ведите себя с достоинством.** Мужчины любят глазами (и еще, кстати, носом). Но вот слишком болтливые женщины их, увы, не так привлекают. Особенно если дама начинает набивать себе цену, рассказывая, какая она чудесная, умная, хозяйственная. В общем, женщинам порой кажется, что если она сама не расскажет о своих достоинствах, то их никто не заметит. Упоминайте о том, чем гордитесь в себе, но делайте это элегантно. Например, просто «Люблю готовить» или «Книги — моя страсть».

6 **Попросите помощи.** Подумайте, в чем вам может понадобиться мужской совет. Приглашать домой для починки чего-либо рано. А вот помочь советом в выборе телефона или фотоаппарата можно попросить. Мужчинам нравится выступать экспертами в технических вопросах. И пока он дает консультацию, вы можете и пококетничать, и сделать комплимент, и обозначить свой статус.

Е. В. Киреева, психолог

■ ДРУЗЬЯ ПРИХОДЯТ И УХОДЯТ, А ВРАЧИ НАКАПЛИВАЮТСЯ.

■ УМНАЯ ЖЕНЩИНА ПО КОМПЛИМЕНТУ ОЦЕНИВАЕТ МУЖЧИНУ, А ГЛУПАЯ — СЕБЯ.

■ ЕСЛИ НАШ ЧЕЛОВЕК ПОКУПАЕТ СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ, ОН ИЛИ СОБИРАЕТСЯ ПИТЬ НА ПРИРОДЕ, ИЛИ ЛОЖИТСЯ В БОЛЬНИЦУ.

Сколько лет соседи женаты, столько лет и кипят в их семье страсти

Айболит

Наши соседи женаты уже несколько лет. И все эти годы у них в семье периодически кипят страсти. Супруги бурно выясняют отношения, высказывают взаимные обиды и претензии. Чемоданы главы семьи то и дело оказываются за порогом. Какое-то время изгнанный муж отсиживается у родителей. Супруга за это время успевает соскучиться, но сама гордо молчит и не тревожит мужа звонками. Чтобы помириться, подключает своих подруг. Они звонят этому мужу с невинными просьбами. И чтобы их выполнить, ему в любом случае придется зайти домой. Ну а там уже по отработанному сценарию происходит примирение. И так каждые два-три месяца. Иногда на примирение первым идет и сам муж.

Смекалке и фантазии обоих супругов можно только позавидовать. Ведь главное в семейной ссоре не перегнуть палку, чтобы не быть более виноватым, чем вторая сторона. Иначе потом придется выкручиваться. Однажды муж, прежде чем вернуться с покаянной головой к супруге, маникюрными ножничками остриг все шипы с роскошного букета роз. На всякий случай, потому как опасался получить этим букетом по физиономии. В другой раз супруга, перейдя границы и чувствуя свою вину, пошла на крайние меры. Чтобы вернувшийся на следующий день за барахлом и решительно настроенный муж не собрал свои вещи, она их все постирала, даже новые носки. Тщательно и любовно развесила на неотапливаемой лоджии. Муж почесал макушку да и остался. Вот так и живут.

Галина, Воронежская обл.

Жена может быть красавицей, умницей, но если мужик кобель...

Айболит

Я не верю в то, что в измене всегда виноваты оба. Жена может быть красавицей, хорошей хозяйкой и отличной матерью. Но если мужик кобель, у него всегда будет женщина на стороне. И супруга тут ни при чем, и любовницы. Нужно избавляться от мужа.

Вот взять мою приятельницу. Хозяйка отличная, гостеприимная, в доме порядок, обед на плите. За собой следила — маникюр, укладка, теплая улыбка, спортзал. Детей воспитывала, цветы разводила... А вот муженек изменял ей. Отчего не изменять? Всегда в свежей рубашке, накормлен-напоен.

Приятельница решила, что во всем виноваты «эти проститутки» (то бишь — любовницы). И стала она их со свету сживать. Как? От всего сердца прокляла. Видимо, сильна была ее ненависть — все три пострадали. У одной рак обнаружили, у другой сына машина сбила, а у третьей дом сгорел. Но недолго радовалась подруга. У нее самой ни с того ни с сего начались галлюцинации. Однажды прямо на работе упала, изо рта пена... Вызвали скорую, и вот уже больше года подруга в психушке. Кто виноват? Любовницы? Нет. Мужа надо было сразу гнать в шею.

Вероника, Пенза

■ ВЛЮБЛЕННЫЙ САМЕЦ МЫШИ, ЧТОБЫ ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ САМКИ, ДОЛЖЕН КАК СЛЕДУЕТ ПОПЛАКАТЬ.

■ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ЕГО СЛЕЗЫ СОДЕРЖАТ ФЕРОМОНЫ, КОТОРЫЕ ПРИТЯГИВАЮТ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ ПОЛ.

Про любовь

Звери как люди

Умные мысли

■ ПРИХОДИТЬ НАДО НЕ ТУДА, ГДЕ НЕ ХОТЯТ ОТПУСКАТЬ, А ТУДА, ОТКУДА НЕ ХОЧЕТСЯ УХОДИТЬ.

■ В ЖИЗНИ ЛЮБОЙ ПАРЫ БЫВАЮТ АВАРИИ, НО, КОГДА СПУСКАЕТ КОЛЕСО, ВЫ ЖЕ НЕ ВЫБРАСЫВАЕТЕ НА СВАЛКУ МАШИНУ.

«Ты должен...»

Для мудрых жён

Женщины зачастую ждут от брака чего-то невероятного. И когда иллюзии сталкиваются с реальностью, страсти накаляются.

Все чаще обиды и претензии начинаются с фразы «Ты должен...». Дальше перечисляются мужские обязанности, которые не имеют ничего общего с конкретным человеком. Запомните, а лучше запишите и повесьте на самом видном месте: «Мужчины терпеть не могут быть кому-то чем-то обязанными». Они хотят одаривать своим вниманием, делать сюрпризы, оставаться свободными и скорее пойдут на конфликт, чем прогнутся под женские «должностные инструкции». Замените «ты должен...» на «я бы хотела...», и вы получите то, о чем мечтаете. Как только появляется желание покритиковать мужчину, тут же ищите повод его похвалить. Если захочется обидеться и замолчать, начните говорить о своих желаниях. Появится потребность пожалеть — срочно выключайте мамочку и смотрите на своего героя как на самого сильного, непотопляемого и неуязвимого. Женщины часто совершают одну и ту же ошибку. Сначала, по их мнению, они проявляют свои самые лучшие качества: заботу, понимание, жалость, а потом обвиняют мужчин в недостаточной мужественности и самостоятельности. Конечно, в женской заботе нет ничего плохого, главное — не переборщить.

Животные в доме

Если кот диван дерёт

Кошки точат когти не со злости или из вредности, а по зову природы. Им нужно избавляться от ороговевших частиц. Так что ругать кота не стоит, лучше оборудуйте для него «маникюрный салон». И чем раньше вы начнете приучать котенка к когтеточке, тем быстрее все получится.

ИДЕАЛЬНАЯ КОГТЕТОЧКА — КАКАЯ ОНА?

Самые дешевые когтеточки — картонные. Вот только и изнашиваются они быстро, и мусора от них немало. Из целлюлозного шпагата быстро разлохмачиваются, а вот сама целлюлоза для котов не вредна. Более долговечные приспособления из джутового и пенькового шпагата. Недорого обойдется ковролин, да и коту понравится, особенно если до этого он драл ковер.

Дороже стоят сизалевые когтеточки. Производители утверждают, что они экологичные и максимально приятные для кошек. Может, это и так, но особенных преимуществ у них нет. Самый дорогой вариант — это натуральное дерево.

ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ИЛИ ВЕРТИКАЛЬНАЯ?

Выбирайте когтеточку, руководствуясь предпочтениями питомца. Если кот дерет дверной косяк, когтеточка должна быть вертикальной. Любит приложить коготок к спинке дивана? Присмотритесь к наклонным моделям. Предпочитает ковер — выбирайте горизонтальную доску с ковролином. Если кот игривый, любит поохотиться, подойдут столбики с игрушками.

После того как принесли когтеточку домой, котенку нужно показать, что делать, поводить его лапками по ней. Взрослой кошке придется объяснить, что ее общение с диваном вам не нравится. Можно топнуть в этот момент, громко хлопнуть, а затем обязательно переставить кошку к когтеточке.

Хороший вариант — закрыть все привлекательные, но запрещенные поверхности полиэтиленом. Что касается спреев-отпугивателей — они работают не всегда. Да и тратить деньги смысла нет. Такой же эффект даст капля эфирного масла цитрусовых. Или просто брызните на кошку водой в тот момент, когда она плохо себя ведет. А при пользовании когтеточкой, наоборот, погладьте.

КОГТЕТОЧКИ С АРОМАТОМ МЯТЫ

Если приглянулась когтеточка-столбик, не берите короткие. Лучше купите модель длиной около 35 см. На такой кот сможет и потягиваться, разминая мускулатуру. Наклонную когтеточку или когтеточку-волну часто крепят к стене. На таком «коврике» котик сможет и отдохнуть. Но с большей вероятностью вы найдете питомца в корзине с бельем.

Не стоит тратить деньги и на когтеточки, пропитанные «привлекательными» составами. Ведь привлекает кошку сама поверхность. А вот запах кошачьей мяты одним кошкам безразличен, у других может вызвать аллергию. Плюс такая пропитка влияет на мозг и нервную систему.

КОШАЧЬИ ЦАРАПКИ

Эти силиконовые накладки на когти прикрывают их верхнюю часть и не дают коту портить стены и мебель. Самое главное — правильно надеть царапки и подобрать по размеру. Слишком большие могут слетать, и кот будет их есть. Слишком маленькие могут врасти в лапу и повредить ее. Если же царапки надеть правильно и менять каждый месяц, проблем не будет. Кот привыкает к ним за пару дней. Но, если кошка любила лазить по гардинам, шкафам и коврам, она может упасть и получить травму. К тому же привычка точить когти никуда не денется, как и необходимость избавляться от верхнего ороговевшего слоя.

■ ГОРА ГРЯЗНОЙ ПОСУДЫ БЫСТРО ИСЧЕЗНЕТ, ЕСЛИ УРОНИТЬ НА НЕЕ ГИРЮ.

■ ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ НА ДОМАШНИЕ ХЛОПОТЫ — ОТКЛЮЧИТЕ ИНТЕРНЕТ.

На все случаи жизни

● Чтобы обувь не съежилась при хранении, просушенные сапоги смажьте кремом и плотно набейте газетами. Каждый сапог заверните в бумагу или ткань по отдельности, положите соль в тряпичном мешочке (она будет впитывать влагу) и уберите в темное место. Сапоги с высокими голенищами нужно подвесить на прищепках. На лакированную обувь натяните старый чулок.

● Слегка залоснившуюся замшу протрите тряпочкой, смоченной в теплом растворе молока с содой (на стакан молока — 1 чайн. ложка). Также лоснящиеся места можно просто протереть мелкозернистой наждачной бумагой, так называемой нулевкой.

● Пролили кофе на одежду? Пока пятно не засохло, засыпьте его солью — она хорошо впитывает жидкость. Если не подействовало, застирайте ткань в ряженке, простокваше или кефире. На белой вещи промокните грязь 3%-ным раствором перекиси водорода.

Убираем шубу на хранение

ВШКАФУ должно оставаться достаточно места, чтобы шуба не терлась о другую одежду.

НА шубу лучше накинуть специальный чехол, обязательно тканевый. Лучше выбрать темную ткань чехла, а для шубы из светлого меха подойдет синий. В таком шуба не пожелтеет.

ПРОТИВ моли лучше использовать натуральные средства — высушенную лаванду, герань, апельсиновые корки.

ВЕШАТЬ шубу надо на широкие деревянные плечики с длинной шейкой.

ПЛОХО сказывается на состоянии шубы температура выше 25°С. А прямые солнечные лучи могут привести к выгоранию меха.

МЕХ нужно хранить в темном и сухом месте.

Важные мелочи — *Из почты «Айболита»*

От читателей

КАК ОТБЕЛИТЬ ПОДОШВУ КРОССОВОК

Я пробовала и моющие средства, и стиральный порошок, но все без толку. От бессилия как-то решила потереть подошвы у любимых кроссовок жидкостью для снятия лака. И — о чудо! — все загрязнения и потемнения легко оттерлись. Подошва засияла белизной!

Т. Ю. Рыбина, Воронеж

ГЕЛЬ ДЛЯ СТИРКИ СВОИМИ РУКАМИ

С его помощью можно не только стирать, но и мыть посуду, полы, холодильник, подоконники... Расход совсем небольшой — 100 г хозяйственного мыла, 3 ст. ложки с горкой кальцинированной соды, 4 л воды, по желанию можно добавить эфирное масло. Хозяйственное мыло я натираю на терке, добавляю в кастрюлю с 1 л воды. Ставлю на небольшой огонь, и, периодически помешивая, растворяю мыло. Аналогично растворяю кальцинированную соду в 3 л воды. Потом обе смеси соединяю, добавляю эфирное масло. Получившаяся жидкость должна остыть. По мере остывания она желируется, и получается гель плотной консистенции. Его можно взбить миксером, чтобы было удобно перекладывать в тару для хранения (я использую пластиковые ведерки с крышкой). Для стирки в автоматической машине беру 200 г геля на 5 кг белья. Только не используйте это средство для вещей из шерсти и шелка. Во время стирки в отделение для кондиционера я наливаю уксус, чтобы полностью удалить мыло (если вдруг останется). К тому же уксус придает белью мягкость и свежесть, освежает краски. После стирки запаха уксуса нет совершенно.

Л. Д. Жукова, Новосибирск

С НАКИПЬЮ СПРАВИТСЯ ЛИМОННАЯ КИСЛОТА

У меня частенько отверстия на подошве утюга забиваются накипью. Вот как я с ней борюсь. В стакане теплой воды развожу 25 г лимонной кислоты, заливаю раствор в резервуар утюга, ставлю регулятор температуры на максимум и, нажимая на кнопку подачи пара, чищу утюг. После таким же способом очищаю резервуар уже от лимонной кислоты, минимум два раза. Если сильно забились отверстия для выпуска пара, раствор лимонной кислоты можно ввести в них с помощью шприца.

Анастасия, Краснодарский край

Возьмите за привычку торговаться везде

Не только на рынке, но и в магазине, автосалоне. Когда я научился торговаться, сам удивился, сколько денег можно сэкономить, попросив сделать скидку «лично для вас» или просто предложив свою цену. В первую очередь при покупке стараюсь вызвать доверие у продавца. Веду себя вежливо, даю понять, что считаю продавца профессионалом. Без этой предварительной подготовки вряд ли добьешься крупной скидки. Получить значительную скидку — задача не из легких. Поэтому я всегда готов к отказу. Если покупаю дорогую вещь, стараюсь найти маленький дефект. Бывает, что скидывают такой процент с цены, что его с лихвой хватает не только на устранение дефекта, но и «на хлеб с маслом». И еще важный момент — никогда не прошу у продавца о скидке, если есть лишние уши. Надеюсь, мои советы помогут читателям «Айболита» сэкономить.

Валерий, Ростовская обл.

Лечим волосы после холодов

ЗА ЗИМУ ВОЛОСЫ УСТАЛИ, ПОТЕРЯЛИ МНОГО ВЛАГИ, ДА И ВИТАМИНОВ ИМ НЕ ХВАТАЕТ, ПОЭТОМУ СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ ИХ ПОДКОРМИТЬ.

■ **Чтобы волосы росли густыми,** смешайте в равных частях листья мать-и-мачехи и крапивы. Залейте 6 ст. ложек смеси 3 стаканами воды, кипятите на слабом огне 10-12 минут. Втирайте в кожу головы 3 раза в неделю. Отвар также укрепляет волосы.

■ **От перхоти, зуда кожи, сухой себореи, выпадения волос** залейте 15 листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипящей воды, подержите на огне 5 минут. Этим отваром мойте голову 2-3 раза в неделю. Курс — 10-15 процедур. При необходимости лечение повторите через 2-3 недели.

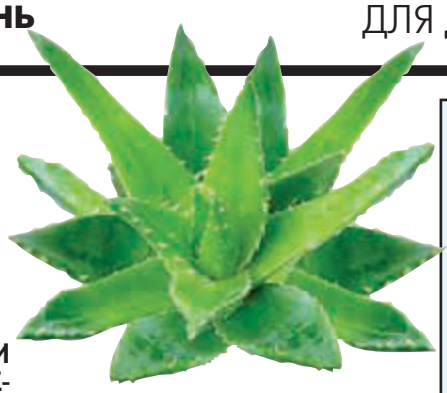
■ **Чтобы укрепить корни, придать шевелюре блеск,** понадобится несколько молодых листьев крапивы, по половине стакана измельченных листьев с цветками примулы и листьев мать-и-мачехи, 300 мл кипятка, кусочек ржаного хлеба без корочки. Измельчите все травы, залейте кипятком. Дайте настояться 30 минут. Покрошите в травяной отвар хлеб и нанесите смесь на прикорневую зону волос, утеплите. Через 30 минут промойте волосы теплой водой или отваром шалфея (шампунь использовать не нужно).

■ **От выпадения волос и обильной перхоти с зудом** смешайте по 3 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, крапивы двудомной и корней лопуха. Залейте 5 ст. ложек сбора 1 л горячей воды, кипятите 30 минут, процедите. Отваром мойте голову 3 раза в неделю.

■ **Чтобы справиться с жирной себореей,** смешайте в равных частях листья мать-и-мачехи, крапивы и мяты. Заварите 3 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. Втирайте в кожу головы 2 раза в неделю. Курс — 12-15 процедур. При необходимости повторите его через 2-3 недели.

■ **От сухой себореи, перхоти, зуда, выпадения волос** залейте 2-3 ст. ложки сухих листьев мать-и-мачехи 500 мл воды и нагревайте на водяной бане 15 минут, процедите. Отвар втирайте в кожу головы или ополаскивайте им волосы. Этот состав можно использовать для ополаскивания жирных волос.

Е. Н. Рябушкина, травница



Чтобы не было морщин

УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ОЧИЩЕННУЮ КОЖУ ЛИЦА СМАЗЫВАЙТЕ КУСОЧКОМ ЛИСТА АЛОЭ. ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ СМОЙТЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.

Вы просили рассказать

НА НОСУ ЧЁРНЫЕ ТОЧКИ

Я никак не могу избавиться от черных точек на носу. Подскажите, что можно попробовать?

Тамара, Вологда

Черные точки — это скопление кожного сала в волосяном фолликуле. Это и приводит к образованию расширенных пор. Чтобы их сузить, делайте 2-3 раза в неделю маску из взбитого яичного белка с добавлением лимонного сока. Протирайте вокруг носа долькой яблока. Можно наносить и салицило-цинковую пасту. Умывайтесь поочередно то холодной, то горячей водой, протирайте лицо настойкой календулы. Сходите к косметологу, он подберет подходящие для вас средства.

КОЖА НА ПЯТКАХ ЧАСТО ТРЕСКАЕТСЯ

У меня на пятках очень толстая кожа, она часто трескается. Пемза и пилка для ног не помогают. Становится только хуже. Что делать?

И. А. Тихонова, Тульская обл.

Натрите на мелкой терке морковь, смешайте с таким же количеством меда. Эту смесь наложите на пятки на ночь. Сверху наденьте старые хлопчатобумажные носки и целлофановые пакеты. Утром сделайте ванночки из крапивы: 2-3 ст. ложки на 2 л воды, настаивайте 5 минут. После этого ороговевшая кожа легко снимается. Можно потереть их пемзой. Проводите такую процедуру 3-4 раза в неделю. Также полезно каждый день мыть ноги дегтярным мылом. Намыльте им пятки и подержите 5 минут.

О. П. Башкаева, косметолог

Холка на шее. Как от неё избавиться?

Как только не называют эту проблему! И вдовий горбик, и холка, и жировик, и загривок... Справиться с нею помогут простые упражнения, которые под силу выполнить любому человеку.

1. «Да-да-да». Делайте движения головой, как будто кому-то отвечаете «да».

2. «Нет-нет-нет». Двигайте головой, как будто что-то отрицаете.

3. «Ай-яй-яй». Головой двигайте так, как будто чем-то недовольны и говорите: «Ай-яй-яй, что же ты наделал...»

Самое важное — выполняйте эти упражнения с очень маленькой, едва заметной амплитудой. Не надо махать резко и размашисто, движения плавные, едва уловимые взглядом. Постепенно амплитуду можно слегка увеличить. Выполняйте упражнения ежедневно по 30 раз каждое. Вот это, пожалуй, самое сложное. Почему-то, как только становится легче, из головы напрочь вылетают даже воспоминания об упражнениях, но как только холка начинает давать о себе знать, память тут же возвращается. Избавление от холки — процесс длительный, нужны регулярные занятия. Причем, если прекратить заниматься, холка возвращается.

Очень полезно при холке плавание. Это самый безопасный вид спорта и для тех, у кого есть горбик на шее, и для тех, кому знакомы проблемы с позвоночником.

Е. С. Любавина, инструктор по лечебной физкультуре

Полезные советы — *Прикинь на себя*

Чтобы выглядеть супер

ПРЕДСТОИТ ОТПРАВИТЬСЯ НА ВАЖНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ? ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ПРОДУМАТЬ СВОЙ ОБРАЗ ДО МЕЛОЧЕЙ.

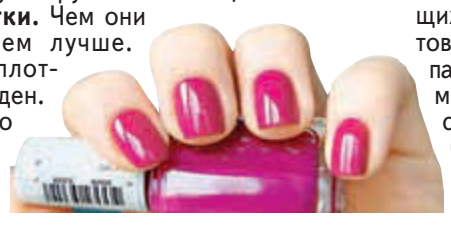
■ **Купите бюстгальтер.** В 90% случаев выбранное платье или костюм сидит плохо из-за неправильно подобранного белья. Задача бюстгальтера — быть по размеру, не создавать складок на спине, не врезаться в подмышки и плечи. А еще не контактировать с полупрозрачной одеждой, но и не быть с ней в тон. Выручат телесный оттенок и бесшовный крой.

■ **...и трусики.** Обратите внимание на модель трусиков кюлот с низким вырезом для бедер. У них высокая посадка и заканчиваются они строго под ягодицами, придавая им правильную округлость.

■ **...и колготки.** Чем они незаметнее, тем лучше. Оптимальная плотность — 8-10 ден. Чтобы не было проблем со швом от ластовицы, поясом или резинкой, впивающейся в бока на талии, ищите бесшовные колготки с широким эластичным поясом. Он повторяет изгибы тела и не скатывается предательски за счет силиконовых вставок.

■ **Позаботьтесь о ножках.** Чтобы обувь не доставляла дискомфорта, купите специальные ортопедические стельки на силиконовой основе. Это могут быть и отдельные подушечки для разных частей стопы.

■ **Сделайте маску.** Кожа за день теряет влагу и к вечеру выглядит уставшей и обезвоженной. Ситуацию спасет коктейль из увлажняющих компонентов. Запаситесь парой тканевых масок. Одну сделайте вечером накануне праздника, вторую — утром. Эффект — свежая отдохнувшая кожа, мелкие морщинки заполнены.



■ **Накрасьте губы.** Перед тем как взять в руки помаду, вооружитесь зубной щеткой и помассируйте ею губы. Чтобы верхняя губа казалась объемнее, закрасьте галочку карандашом примерно наполовину.

■ **«Нарисуйте» глаза.** Соблазнительные стрелки на глазах — идеальный вечерний макияж. Нарисовать их помогут подводка в виде фломастера и полоска скотча. Приклейте скотч к внешнему уголку глаза по диагонали и проведите стрелку.

■ **Приведите руки в порядок.** Не успели записаться на маникюр? Берите пример с ленивых француженок: короткие ногти и яркий цвет лака. Перед выходом нанесите на кутикулу смягчающее масло. Увлажненная кутикула создает впечатление ухоженных рук.

■ **Избавьтесь от воспалений на коже.** Если знаете за собой привычку выдавливать прыщи, храните в холодильнике лед. Оберните его тканью и держите на коже до легкого онемения. Или нанесите на диск настойку календулы, хлоргексидин, салициловую кислоту, смажьте кожу и оставьте на несколько минут. Повторяйте в течение дня. Для скорейшего заживления смажьте кожу «Бепантеном», «Пантедермом». Корректор завершит дело.

■ **Обновите тушь.** Только не лейте в нее мицеллярную воду (тушь «сбежит» с ресниц). Просто на пару минут опустите тюбик с тушью в кружку с кипятком. После этого быстро накрасьте ресницы.

О. П. Фролова, стилист-визажист

Каждый барьер в беге
Японская техника массажа
Изящество в движениях
Карело-финский эпос
Что такое моцион?
Хвостатый шарик на грядке
Курортный остров Испании
Строительная марля
Галерея во Флоренции
Пирамидка с заваркой
Яркий объект во Вселенной
Аргентинский танец страсти
Кофейная пенка
... культуры и отдыха
Сокамерник Эдмона Дантеса
Стефан — автор новелл
Притягательная сила
Наглый фоторепортер
Оковы со звеньями
Армейский спортклуб
Легковушка из Швеции
Пионер со своей командой
Река под мостами Кракова
Ян, чешский проповедник
Нина среди актрис
Возвышение из досок
Клятва солдата
Денежка грузина
Икра белуги-альбиноса
Церковное правило
Азовский анчоус
Факт, доказывающий вину
Илон-миллиардер
Петля на эфесе шашки
Куст-паразит на дереве
Продукты питания
Хозяин Гюльчатай
Игра в мяч, набитый песком
Белорусская волынка
Лес из пихты, кедра, если
Угадайка в картинках
Троя в поэме Гомера
Бумага на кульмане
Дружинник на Руси
Бизнес таксиста
Мышьяк с водородом
Небольшой сокол
Труд по добыче дичи
Декламатор в юбке
Черепичная часть дома
Отец геометрии
Гепариновое снадобье
Кров для сирот
Остров в дельте Дуная
Толян из кино-оперов
Докучливые насекомые
Село с беленными хатами
Музыкант-духовик
Натуральные удобрения
Такелаж проще
Оман по форме правления
Удовольствие от еды
Греческий бренди
Средство переправы
«Пустая» цифра
Штанишки под мини
Шейное украшение
Гламурный магазин
Опора рельса
Золотое нетто монеты
Город в Боливии
«Втык» от медсестры
Ловчая петля табунщика
Интернет-видеосвязь
Возвращение альпиниста
Древнеримский медяк
Коньяк из Еревана
Марка бытовой техники
Погашение долга
Хлебный напиток
Клиент казино
Разбил войска Спартака
Евгений из «Браво»
Пурпурное дерево
Звезда фильма «Тэсс»

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Из почты «Айболита»

Просила Матрону ✚ дать знак...

К КАКИМ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛИСТАМ Я НЕ ХОДИЛА СО СВОЕЙ БОЛЯЧКОЙ, ЧЕМ ТОЛЬКО НЕ ЛЕЧИЛАСЬ...

Три года назад у меня образовалась грыжа позвоночника — большая, почти 3 сантиметра. Бывали моменты, что из-за боли не могла ни ходить, ни сидеть. Однажды услышала про бабку, исцеляющую мой недуг. О ней все говорили, что она очень сильная. Я обрадовалась, поехала к ней с мужем. Перед домом была огромная очередь, так что пришлось ждать несколько часов. И вот я уже вышла из машины, чтобы войти в избу, как вдруг рядом остановился автомобиль. Открылась дверь, из него выглянул православный батюшка и говорит: «Зачем ты стоишь у порога этой бабки? Она и в церковь-то не ходит. Поезжай лучше по святым местам». Тогда я его не послушала. Как это? Ведь огромную очередь отстояла! Даже обидно стало. Из всех, кто там был, священник отчитал именно меня. Но и бабка не сильно помогла. Оставалась только операция. Я долго не соглашалась, ведь ребенок был маленький. Как тут восстановишься? Ведь после операции надо быть аккуратной и осторожной, не поднимать тяжестей.

Мучения не прекращались. Но внутри что-то постоянно останавливало меня от мысли лечь на операцию. Когда сил терпеть адские боли уже не было, я все-таки сделала магнитно-резонансную томографию и пошла к хирургам. Взяла направления на анализы. Все это было в сентябре. А до этого, в августе, в наш город привозили икону святой Матроны Московской. И мне очень захотелось прикоснуться к ней. Муж повез меня в храм. Я припала к иконе и рассказала о том, что меня беспокоит. Просила исцеления или хотя бы сделать так, чтобы операция прошла удачно. Первый раз в жизни заказала сорокоуст о здравии, а потом как-то быстро забыла об этом. Но за день до основной консультации с хирургами вспомнила и попросила Матронушку и всех святых дать мне знак, правильно ли я поступаю, решившись на операцию.

Вечером того же дня я по своей неосторожности постирала пуховик не в том режиме и испортила его. Наутро совершенно случайно разбила зеркальце и кружку, которую хотела взять с собой в больницу. Но все же поехала на консультацию. А ночью мне приснился удивительный сон. Лето, все цветет. Я стою на дороге. На тротуаре сидит женщина и просит подаяния. Дала нищенке мелочь, а она протянула иконку с Матронушкой. Потом снится, будто лежу в коконе и постепенно начинаю освобождаться. Меня охватило невероятное чувство свободы.

День операции приближался. И вот однажды я готовила ужин. Как всегда, мучили жуткие боли. Тут отвлеклась на стряпню, а потом неожиданно поняла, что грыжа больше не дает о себе знать. Ничего не болело! Несколько раз боль как будто хотела вернуться, но в конце концов исчезла окончательно. И на следующий день я чувствовала себя здоровой. В больницу не легла, от операции отказалась. Долго никому не рассказывала об этом чуде, боялась. Потом съездила в Москву к мощам святой блаженной матушки и поблагодарила ее.

Сейчас постоянно думаю: как прав был тот батюшка! Вера действительно спасает. Только каждому нужно к этому прийти самому.

Ольга Н., Нижегородская обл.

Домовой напоминал о себе, чтобы не забыли его при переезде

Когда мои родители развелись, нашу трехкомнатную квартиру пришлось разменять. Я тогда еще училась в школе. И вот за неделю до того, как мы с мамой должны были переезжать в двухкомнатную квартиру, началось что-то необъяснимое. Мама уходила на работу рано. Я спала до обеда, так как в школе училась во вторую смену. Несколько раз просыпалась от прикосновения маленькой детской ручки, которая трясла меня за плечо. При этом звучал голос: «Аня, вставай! Просыпайся!» Я отвечала: «Да-да, сейчас встаю...» — и просыпалась от звука собственного голоса. Потом вспоминала, что в квартире я совершенно одна и будить меня некому. Сейчас думаю, что это домовой так напоминал о себе и о том, чтобы не забыли его при переезде. Есть такой обычай — прежде чем навсегда покинуть старое жилье и заселиться в новое, домового зовут с собой.

Галина, Ульяновская обл.

Теперь, если соседи что-то просят, даю от чистого сердца

Был у нашей семьи трудный период — взяли большой кредит и хотели поскорее его выплатить. И тут, как назло, то одна соседка придет за солью-сахаром, то другая — за мукой, третьей нитки нужны... И все дай, дай, дай! Когда очередной соседке насыпала стирального порошка, внутри просто закричала: «Достали все! Хоть бы одна сволочь сказала: «На, Машенька!» И буквально через секунду приоткрылась дверь, и сосед протянул пакет с яблоками: «На, Маша!» — и закрыл дверь. Оказывается, он вернулся с дачи и решил нас угостить. Меня будто молнией ударило! Сказала: «Благодарю, Господи!» — и после этого, если соседи просят что-то, даю от чистого сердца.

Оксана, Московская обл.

Цифры и факты

■ КОМАРОВ ПРИВЛЕКАЕТ ЗАПАХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕДАВНО ЕЛИ БАНАНЫ.

■ 10% МУЖЧИН И 8% ЖЕНЩИН НА ЗЕМЛЕ — ЛЕВШИ.

■ ЕДИНСТВЕННАЯ ПЛАНЕТА, КОТОРАЯ ВРАЩАЕТСЯ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ В НАШЕЙ СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЕ — ВЕНЕРА.

■ НИЛЬСКИЕ КРОКОДИЛЫ МОГУТ НА 2 ЧАСА ЗАДЕРЖИВАТЬ ДЫХАНИЕ ПОД ВОДОЙ.

■ ТОЛЩИНА КОЖИ СЛОНА ДОСТИГАЕТ В НЕКОТОРЫХ МЕСТАХ 2,5 СМ.

■ ДЕЛЬФИНЫ СПЯТ С ОДНИМ ОТКРЫТЫМ ГЛАЗОМ.

Люди и звери

Дюймовочка из ореховой скорлупки

Однажды вечером, вернувшись с работы, житель Нью-Йорка обнаружил в своей кровати незваных гостей.

Мама-белка устроила там гнездо из веток и шишек. А в нем копошились два лысых новорожденных бельчонка. Сквер, где жили зверьки, недавно вырубили, и белке негде было свить гнездо. Мужчина тут же вызвал ветеринара. Но мама-белка испугалась и убежала, бросив малышей. Один из них умер, а второго забрала к себе домой приехавшая ветеринар.

Малышка была настолько слабой и маленькой, что помещалась в ореховой скорлупке, поэтому ее назвали Дюймовочкой. Женщина выхаживала малышку с родительской любовью. И случилось чудо: белочка стала расти и крепнуть. Поскольку зверек рос вдали от других белок, он ведет себя совсем не так, как белка. Ей неинтересно прыгать и забираться наверх. Вместо того чтобы быстро бежать, она спокойно идет прогулочным шагом. Любит сидеть на руках и на плече. К другим белкам она интереса не проявляет. И ненавидит выходить на улицу! Зато обожает валяться в кровати с хозяевами.

Эхо в голове

Такой случай

Каждый день как пытка

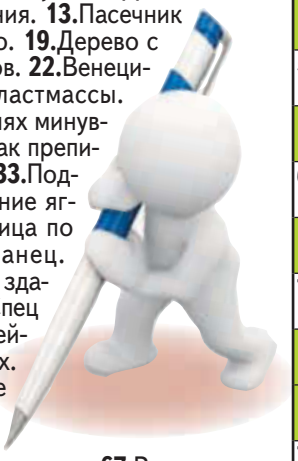
Из-за необычной чувствительности 41-летняя Пэм Робертс из Англии слышит вращение своих глаз, биение сердца, каждый вдох-выдох и как течет кровь. Такую аномалию вызвали падение и сильный удар по голове. После этого в левом ушном канале Пэм появились мелкие отверстия. Людей с подобным расстройством около сотни по всему миру. Женщина также слышит, как переваривается пища, двигаются мышцы и кости. Вся работа ее организма отражается эхом в голове. Пэм сделали операцию, чтобы закрыть отверстия в кости, но она оказалась неудачной. По словам женщины, для нее это как ужасная пытка. Помимо этого, у Пэм каждый день сильно болит и кружится голова.

В позвоночнике жили личинки червя

35-летняя француженка внезапно начала испытывать странные покалывания в ногах. Они становились все чаще и были просто нестерпимыми. Женщина любила верховую езду, но из-за покалываний даже падала с лошади. Несчастная обратилась в больницу. Врачи провели компьютерное сканирование позвоночника и внутри одного из позвонков обнаружили скопление мелких инородных тел. Оказалось, что это личинки эхинококка — ленточного червя. Без лечения они могли бы вызвать у женщины паралич ног.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Антипод вегетарианца. **5.**Монах (устар.). **9.** Певица... Агузарова. **10.** Неизвестное в уравнении. **11.**Ноль на рулетке. **12.**Тайный агент полиции. **14.**Автоматическое «весло». **15.**Молва, которой полнится земля. **17.**Дочь Вениамина Смехова. **18.**Леди с клюшкой и шайбой. **20.**Полный зал зрителей. **23.**Буфер автомобиля. **25.**Починка чулок. **26.**Отрок-природовед. **27.**Волейбольная «межа». **30.**Звучание в оба наушника. **31.**Лекарство знахарки. **34.**Сорное растение. **35.**Поэтесса Анна, написавшая «Реквием». **38.**Разводы на срезе доски. **41.**Шарль-сказочник. **42.**Голос мальчика. **43.**Садовый цветок. **44.**Налог пушниной на Руси. **46.**Физики Пьер и Мария. **50.**Глубокая скорбь. **51.**Выстрел в молоко. **53.**Ратная сила. **54.**Русский флотоводец. **55.**Пернатая мелочь. **57.**Утка-глубоководница. **59.**Линия соединения. **61.**Единица веса на базаре. **62.**Кавалерист с пикой. **63.**Гетман Украины. **64.**Индейцы Перу. **65.**Имя Чугункина-Шарикова. **66.**Пенка для укладки волос. **67.**Снимок с гравюры. **68.**Любимое занятие крота. **70.**Религиозное песнопение. **72.**Вещмешок туриста. **74.**Кислота к пельменям. **76.**Рычаг под ногой водителя. **78.**Прозвище мадам Шанель. **79.**Затычка для пленника. **81.**Татаро-монгол, поверженный Дмитрием Донским. **82.**И праздничный, и операционный. **84.**Спортивная борьба. **85.**Футбольный клуб Узбекистана. **87.**Ускоритель ионов и протонов. **90.**Шанс для проигравших. **91.**Шест для подъема знамени. **95.**Покрытие дивана. **96.**Круглый пирожок с мясом. **97.**Полуобезьяна с Мадагаскара. **98.**Курорт с Воронцовским дворцом. **99.**Коренной житель Загреба. **102.**Несогласованность действий. **105.**Безоговорочное требование. **107.**Сетка на женской шляпке. **108.**Главный персонаж Нового Завета. **109.**Спортивный парусник. **110.**Жан-Клод Ван... **112.**Сказочный карлик. **113.**Часть телевизора с диагональю. **114.**Отличные результаты. **115.**Рыболовецкое судно. **116.**Банкротство государства.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Резервуар с газом. **2.**Плохой стрелок. **3.**У него глаза велики. **4.**Контрастная процедура. **5.**Брат Гека. **6.**Вредившая Руслану колдунья. **7.**Дословная выдержка из текста. **8.**Орган дыхания. **13.**Пасечник иначе. **16.**Всепоглощающее чувство. **19.**Дерево с Крещатика. **21.**Решетка для вьюнков. **22.**Венецианское плавучее такси. **23.**Вид пластмассы. **24.**Шулерский прием. **28.**Наука о днях минувших. **29.**«Елочки» и «лапки» как знак препинания. **32.** Вперед с шашкой наголо. **33.**Подкидная сетка акробата. **36.**«Молчание ягнят», актер. **37.**Американская певица по имени Тина. **39.**Матрос-новобранец. **40.**Летчица Марина... **45.**Возведение здания. **47.**Овации, аплодисменты. **48.**Спец по компьютерам. **49.**Грузовой конвейер. **50.**Короткая маечка на бретелях. **52.**Боксерский удар. **56.**Старение механизма. **58.**Письменный перечень имущества. **60.**Крестный отец отцу родному. **61.**Юлий, поющий под гитару. **67.**Родня казуара. **69.**Ь в кириллице. **71.**Любитель вкуснятины. **73.**Музей-усадьба в Москве. **75.**Праздник цветения папоротника. **77.**Имя великого Паваротти. **78.**Выступление артистов. **80.**Восточный правитель. **82.**Ткань на подкладку. **83.**Станок пушки. **85.**Призвание Ивана Таранова. **86.**Среднеазиатская столица. **88.**Мостовая для пешеходов. **89.**Недавно въехавший жилец. **92.**Носительница подков. **93.**Ягода, в народе называемая синика, водопьянка. **94.**Томская или Московская. **100.**Лесная окраина. **101.**Союз с политическим уклоном. **103.**Угол по компасу. **104.**Врач в роддоме. **105.**Опора моста. **106.**Шуба-разлетайка. **110.**И презент, и талант. **111.**Лучший подарок для Винни-Пуха.



Насилу догнал!

РАБОТАЛ В ИРКУТСКЕ В АЭРОПОРТУ ОДИН ВЕСЕЛЬЧАК — ВТОРОЙ ПИЛОТ МЕСТНЫХ АВИАЛИНИЙ, КОТОРЫЙ ОБОЖАЛ ХОХМИТЬ.

Его за глаза так и называли — Пашка-хохмач. Дождется, пока начнется посадка на старенькие бипланы «Ан-2», подойдет к самолетам и, как бы не обращая внимания на толпящихся в ожидании погрузки бабушек с тюками из глухих сибирских местечек, похлопает аэроплан по крыльям, потрогает тросы и поцокает языком:

— Как же они вас повезут?

— А что, милок? — настораживались бабули.

— Так ведь гляньте, — показывал он на антенны, — самолет весь проволокой перевязан!

Наши мужики даже без оружия способны взять любую крепость... в 40 градусов.

За подобные шуточки списали Пашку в бригадиры багажной службы. Но продержался он там недолго. Вылетел безвозвратно. И все из-за шуточек своих. Однажды грузили багаж в самолет, а вылет то дают, то нет. В ожидании наш хохмач прикорнул прямо в грузовом отсеке. Бригада его не хватилась, думали — ушел. Задраили люки. А тут взлет дали. Проснулся наш бригадир от тряски уже на взлетной. Сразу понял, что случилось. Замерзать под милый голосок стюардессы: «Высота девять тысяч метров, температура за бортом минус пятьдесят...» у него не было охоты вовсе, а самолет уже оторвался от полосы. Тогда Пашка отвинтил люк в крыше грузового отсека, то есть в полу пассажирского салона, и полез в тепло, к людям. Стюардессы в это время как раз конфетки «Взлетные» разносили, минералку... Картина маслом: дорожка на полу зашевелилась, стюардесса с воплем водичку с подноса на ближайших пассажиров опрокинула, а из-под ковра вылез мужик в форме, похожей на летную. Оглядев обезумевший салон, он вытер пот со лба и сказал облегченно:

— Слава богу, насилу догнал!

РАССКАЗИКИ

■ Одна подруга спрашивает другую: «Светка, что ты замуж-то никак не выйдешь?» — «Ой, Ленка, я тут недавно дала объявление: «Ищу верного спутника жизни». Так мне только из собачьего питомника позвонили».

■ Приходит мужик в аптеку и просит что-нибудь от икоты. Аптекарь ему хрясь по лбу! Покупатель: «Ты что, офигел?!» Аптекарь: «Ну вот, теперь у вас нет икоты!» — «Так мне для жены надо-то!» — «А-а-а... Ну ей передайте!»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 2.Мясоед. 5.Чернец. 9.Жанна. 10.Игрек. 11.Зеро. 12.Шпик. 14.Винт. 15.Слухи. 17.Алика. 18.Хоккеистка. 20.Аншлаг. 23.Бампер. 25.Штопка. 26. Юннат. 27.Сетка. 30.Стерео. 31.Снадобье. 34.Лебеда. 35.Ахматова. 38.Текстура. 41. Перро. 42.Альт. 43.Флокс. 44.Ясак. 46.Кюри. 50.Траур. 51.Промах. 53.Войско. 54.Ушаков. 55.Пичуга. 57.Нырок. 59.Стык. 61.Кило. 62.Улан. 63.Мазепа. 64.Инки. 65.Клим. 66.Мусс. 67.Эстамп. 68.Рытье. 70.Псалом. 72.Рюкзак. 74.Уксус. 76.Педаль. 78.Коко. 79.Кляп. 81.Мамай. 82.Стол. 84.Самбо. 85.«Пахтакор». 87.Фазотрон. 90.Реванш. 91.Флагшток. 95.Обивка. 96.Беляш. 97.Лемур. 98.Алупка. 99.Хорват. 102. Разлад. 105.Ультиматум. 107.Вуаль. 108. Иисус. 109.Яхта. 110.Дамм. 112.Гном. 113. Экран. 114.Успех. 115.Сейнер. 116.Дефолт.

По вертикали: 1.Баллон. 2.Мазила. 3.Страх. 4.Душ. 5.Чук. 6.Наина. 7.Цитата. 8.Легкое. 13.Пчеловод. 16.Страсть. 19. Каштан. 21.Шпалера. 22.Гондола. 23.Бакелит. 24.Подмена. 28.История. 29.Кавычки. 32.Атака. 33.Батут. 36.Хопкинс. 37. Тернер. 39.Салага. 40.Раскова. 45.Строительство. 47.Рукоплескания. 48.Программист. 49.Транспортер. 50.Топ. 52.Хук. 56. Износ. 58.Опись. 60.Кум. 61.Ким. 67.Эму. 69.Ерь. 71.Лакомка. 73.Кусково. 75.Купала. 77.Лучано. 78.Концерт. 80.Падишах. 82.Саржа. 83.Лафет. 85.Пивовар. 86.Ташкент. 88.Тротуар. 89.Новосел. 92.Лошадь. 93.Голубика. 94.Область. 100.Опушка. 101. Альянс. 103.Азимут. 104.Акушер. 105. Устой. 106.Манто. 110.Дар. 111.Мед.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

		Ш	И	А	Ц	У		Г		К		П	А	К	Е	Т	И	К				
П			Б			Ф	А	Р	И	А		Р		В		А		Р				
Р	Е	Д	И	С		Ф		А		Л		О	Б	А	Я	Н	И	Е				
Е			Ц	Е	П	И		Ц	В	Е	И	Г		З		Г		М				
П	А	П	А	Р	А	Ц	Ц	И		В		У	С	А	Т	О	В	А				
Я		О		П	Р	И	С	Я	Г	А		Л	А	Р	И		И					
Т	Е	М	Л	Я	К		К		У	Л	И	К	А		М	А	С	К				
С		О	Н		Х	А	М	С	А		А	Б	Д	У	Л	Л	А					
Т		С	О	К	С								У	Р	М	А	Н					
В	А	Т	М	А	Н								Д		А		О					
И			Е		Е								А	Р	С	И	Н					
Е	В	К	Л	И	Д									Е		Л						
		М	А	З	Ь						К	О	Б	Ч	И	К						
		Е		В		Г	О	Б	О	И	С	Т		Х	У	Т	О	Р				
Д	Е	Т	Д	О	М		Р		С		У		Л	О	С	И	Н	Ы				
	Р		У	З	О		Г		Н	О	Л	Ь		Т		Ц		Ш				
С	М	А	К		Ш	П	А	Л	А		Т		С	А	К	А	Б	А				
	А		А	Р	К	А	Н		С	К	А	И	П		У		У					
У	К	О	Л		А	Р	И	С	Т	О	Н		У	П	Л	А	Т	А				
	О		И	Г	Р	О	К		К	Р	А	С	С		О	С	И	Н				
К	В	А	С		А	М	А	Р	А	Н	Т		К	И	Н	С	К	И				

Умеют же люди!

Порадуют глаз

Поразительные скульптуры, от которых перехватывает дыхание.

ЭТА СКУЛЬПТУРА ДЕРЖИТ ВЕС ОКЕАНОВ НА СВОИХ ПЛЕЧАХ.

ЭТО РЕЗЬБА ПО ДЕРЕВУ.

СКУЛЬПТОР СМОГ ПРЕВРАТИТЬ КАМЕНЬ В ТОНЧАЙШУЮ ВУАЛЬ.

ЭТИ СКУЛЬПТУРЫ СДЕЛАНЫ ИЗ ДЕРЕВА.

ПОЛНОСТЬЮ ПОГРУЖЕНА В РАЗДУМЬЯ... ЭТА СКУЛЬПТУРА СДЕЛАНА ИЗ ПРОВОЛОЧНЫХ НИТЕЙ.

Гороскоп с 27 марта по 9 апреля

Первая весенняя ласточка — гастрит

ОВЕН Весна уже ворвалась в ваши окна свежим ветром и пьянящими ароматами цветущих тюльпанов, нарциссов. Не важно, сколько вам лет, ведь главное — не возраст, а состояние души. Особенно весной... Всегда начинайте утро с правильного завтрака. Йогурт, кефир, каша из злаков помогут наладить работу желудочно-кишечного тракта.

ТЕЛЕЦ Вы с удовольствием возьметесь за дела, которые не считали важными и откладывали на потом. При этом даже с казалось бы неразрешимыми проблемами сможете справиться просто и с легкостью. И еще ежедневно съедайте по 5 штук сушеной кураги. Сил будет столько, что удастся горы свернуть. Да и сердечко скажет спасибо.

БЛИЗНЕЦЫ Настроение будет изменчиво, как весенний ветер: сначала смеетесь, а спустя какое-то время мечете молнии... Чтобы не наломать дров, пытайтесь сдерживать вспышки гнева. Постарайтесь сразу выйти на свежий воздух, сказав тихо: «Просто я сегодня неважно себя чувствую...» Такая фраза поможет окружающим вас понять. Кстати, подсластите жизнь, бросив в карман пару конфет. Пригодятся...

РАК Рутинным домашним заботам — зеленый свет. На все остальное вас, скорее всего, не хватит. О здоровье: первой весенней ласточкой может стать гастрит. Чтобы этого избежать, правильно и регулярно питайтесь. Творог, кефир, простокваша должны быть в рационе каждый день. И еще одно правило — ничего острого!

ЛЕВ Не стремитесь объять необъятное! Пытаясь решить вселенские проблемы, вспомните о скромной синице. Именно она обещает удачу в делах. Смело отмахивайтесь от настырных журавлей, которые кружат над головой. А еще не доверяйте яркому весеннему солнцу. Оно светит, но не греет. Заваривайте шиповник — настой укрепит иммунитет.

ДЕВА Как начнете день, так его и проведете. Так что старайтесь встать с той самой ноги и совершайте только добрые и полезные поступки. А еще полезно ежедневно ходить по 30-40 минут в быстром темпе, но так, чтобы не было одышки. Такую ходьбу называют кардиологической, поскольку она улучшает тонус сосудов. Можно прогуливаться по пути с работы или перед сном.

ВЕСЫ Вам категорически противопоказано одиночество. И отдыхать, и работать лучше в компании близких людей. Не стесняйтесь проявлять любовь — это доставит радость не только тем, кого любите, но и вам самим. И со здоровьем все будет хорошо: никаких эпидемий, а насморк не в счет. Кстати, если потекло из носа, вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука (1:1).

СКОРПИОН Захочется весенних перемен, а силы на исходе и все перестало радовать. Лекарство от плохого настроения, усталости и сонливости — весеннее солнышко. Чаще гуляйте днем. Поддержите организм витаминами. Самый простой рецепт — салат из листьев крапивы. Молодую крапиву варите 2-3 минуты, затем разомните ложкой и смешайте с зеленым луком, кефиром и вареным яйцом.

СТРЕЛЕЦ Захочется уединения. Не совершайте необдуманных поступков вроде бегства в деревню — «к тетке, в глушь...» Просто отключите на время телефон. О здоровье: возможно, будут проблемы со спиной, так что остерегайтесь сквозняков. Чаще делайте такую гимнастику: станьте, поднимите плечи, затем максимально расслабьте и опустите их. Повторите упражнение 2-3 раза.

КОЗЕРОГ Не бойтесь идти напролом и добиваться того, чего хотите. Но придется засучить рукава и как следует потрудиться. Кстати, не упустите момент очистить дом от негативной энергии. Несколько пучков сухой полыни положите в любую посуду и подожгите — так, чтобы трава лишь тлела. Обойдите с нею все комнаты, а затем хорошенько проветрите их.

ВОДОЛЕЙ Предстоит довести начатое до конца. Получится или нет — не имеет значения. Вернуться назад уже не удастся. О здоровье: ваше самочувствие будет зависеть от количества и качества сна. Здоровый и крепкий сон поможет справиться со стрессом, депрессией и поддержит нормальную работу сердца. Чтобы быстро засыпать, перед сном проветривайте спальню. И не позволяйте эмоциям взять верх над разумом.

РЫБЫ Ваши эмоции бьют через край! Взять себя в руки в одночасье вряд ли удастся, поэтому постарайтесь все важные дела перенести на потом. А чтобы снять усталость, займитесь рисованием. Сядьте за стол, положите перед собой чистый лист, возьмите карандаш и, закрыв глаза, водите им по бумаге. При этом напевайте свои любимые песни, проговаривайте нараспев мысли, которые крутятся в вашей голове.

Стихи наших читателей

МОИ ПОЖЕЛАНИЯ ВСЕМ

Доброго утра! Доброго дня!
Доброго вам здоровья!
Других пожеланий нет
у меня,
Ко всем я всегда с любовью!
Всем счастья желаю
и добрых друзей,
Обид не хочу, не знаю.
Родная земля и небо над ней...
Все рады, никто
не страдает!
Мои пожеланья пусть ветер
несет
Для всех, для всего народа!
И в каждое сердце пусть
радость придет,
Ее не бывает много!

Г. В. Ткачева, Ставрополь

В следующем номере читайте:

✓ **Сам себе доктор**
КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧИТ ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО.

✓ **Авторитеты дают советы**
ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ ИЗОГНУЛСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

✓ **Фэн-шуй в доме**
ПОЧЕМУ НАДО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ ГОЛОВОЙ НА СЕВЕР?

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **134339** экз. Заказ **435**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 20.03.2019 г.
Дата выхода в свет 20.03.2019 г. Подписано в печать 13.03.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 153 339 экз.
Объем 8 п. л.
16+